



dr. Robert Hemfelt
dr. Frank Minirth
dr. Paul Meier
dr. Deborah & dr. Brian Newman

Ieșirea din labirint

Manual aplicativ pentru Labirintul codependenței

Dacă....

- simți că ești prins în capcana încercărilor neconținute de a fi pe placul altora, sfârșind totuși în fiecare zi prin a te simți vinovat
- simți că tu și partenerul tău de viață vă aflați într-un război permanent pentru a deține controlul, fără a ști însă cine câștigă și cine pierde
- simți că ceva lipsește în viața ta

...atunci probabil că ești codependent. Codependenții încearcă să găsească fericirea în substanțe chimice, în bani, în muncă, în mâncare, în sexualitate sau în cineva care îi ajută să se simtă mai bine.

În *Ieșirea din labirint*, medicii de la Clinica Minirth-Meier îți oferă posibilitatea să beneficiezi de tehnicile lor interactive de consiliere, care au dat rezultate în cazul a nenumărați pacienți. Cartea se bazează pe principiile de vindecare prezentate în *Labirintul codependenței*.

Ieșirea din labirint îți prezintă planul de reabilitare în zece etape al Clinicii Minirth-Meier și te ajută să îl parcurgi pas cu pas, într-un mod interactiv, prin întrebări și explicații suplimentare, prin teste pe care ești invitat să ți le aplici singur, prin exerciții și prin jurnalul pe care ești rugat să-l ții.

Cartea te va ajuta să faci un pas înapoi și să îți examinezi viața, ca apoi să poți trata într-un mod eficient problema codependenței, în ritmul stabilit de tine. *Ieșirea din labirint* poate fi folosită independent sau împreună cu *Labirintul codependenței* pentru a rupe ciclul vicios al dependențelor, pentru a ajunge la libertatea de a lua decizii neconstrâns, la libertatea de a iubi cu adevărat.

Editura LOGOS

"cuvinte în slujba Cuvintului"

ISBN 973-9212-61-1

cuvîntul care folosește
PSIHOLOGIE / DEZV. PERSONALĂ



**dr. Robert Hemfelt
dr. Frank Minirth
dr. Paul Meier
dr. Deborah & dr. Brian Newman**

Jeşirea din labirint

Manual aplicativ pentru Labirintul codependenţei

Traducerea: Simona Fărcășan

Editor: Ancuța Oltean

Titlul original în limba engleză: *LOVE IS A CHOICE WORKBOOK.*

RECOVERY FOR CODEPENDENT RELATIONSHIPS by Robert

Hemfelt, Frank Minirth, Paul Meier Deborah & Brian Newman

Drepturile în limba engleză: ©1991 by Robert Hemfelt, Frank Minirth, Paul Meier Deborah & Brian Newman.

Publicată în limba engleză de Thomas Nelson Publishers.

Drepturile în limba română: Editura LOGOS, ©2004.

Toate drepturile rezervate. Pentru reproducerea oricărei secțiuni din această carte, cu excepția unor citate succinte în revistele de specialitate și articole de specialitate, este necesar acordul scris al editorului.

ISBN 973-9212-61-1

Citatele scripturale sînt din *Biblia sau Sfînta Scriptură*, versiunea Cornilescu 1923.

Editura LOGOS

CP 714 OP 5

Cluj Napoca 4300 România

Tel. 0264-420025 / fax 0264-420104

Internet: logos@logos.ro / www.logos.ro



Lucrarea executată
la Imprimeria „ARDEALUL” Cluj
B-dul 21 Decembrie nr. 146 Cluj-Napoca
Tel.: 413871; Fax: 413883
Comanda nr. 4003/2004

CUPRINS

MULȚUMIRI	7
PARTEA ÎNTÎI: Cauzele codependenței	9
Unu Să pornim la drum	11
Doi Ce este codependența?	21
Trei Rezervorul gol	37
Patru Adevărul bine ascuns	53
Cinci Revelarea adevărului	65
Șase Copilăria pierdută	85
Șapte Istoria care se repetă	101
PARTEA A DOUA: Cele zece etape ale procesului de însănătoșire	113
Opt Examinarea relațiilor	115
Nouă Inventarul relațiilor — partea întâi	127
Zece Inventarul relațiilor — partea a doua	159
Unsprezece Controlul dependenței	185
Doisprezece Despărțirea de casă	207

Treisprezece	Jelirea pierderilor	223
Paisprezece	O nouă imagine de sine	241
Cincisprezece	Noi experiențe	253
Şaisprezece	Întoarcerea acasă și împăcarea cu trecutul	269
Şaptesprezece	Răspunderea în fața altora	281
Optsprezece	Menținerea echilibrului	293
PARTEA A TREIA: Definirea relațiilor sănătoase		309
Nouăsprezece	Relații codependente sau sănătoase?	311
Douăzeci	Reușita în relații	323
Despre autori		331

MULȚUMIRI

Autorii doresc să mulțumească tuturor celor care au făcut posibilă publicarea cărții *Leșirea din labirint*. Dorim să menționăm în mod deosebit amicitia, sprijinul și activitatea editorială desfășurată de Janet Thoma. De asemenea, exprimăm recunoștința noastră față de Lois Keefer, atât pentru munca de redactare, cât și pentru contribuția personală la întregul proiect. Mulțumim membrilor colectivului de la editura Thomas Nelson, în special lui Bruce Barbour și Bob Zaloba, pentru prietenia și sprijinul lor neprecupețit la realizarea acestui proiect. Totodată, mulțumim lui Carol Mandt de la Clinica Minirth-Meier, fără de care ducerea la bun sfârșit a proiectului ar fi fost mult mai dificilă. Dar, mai presus de toate, dorim să mulțumim familiilor noastre, care ne-au încurajat și susținut în tot acest răstimp.

PARTEA ÎNTÎI

Cauzele codependenței

CAPITOLUL UNU

Să pornim la drum

Jennifer Fortisi a venit la ședința de tratament cu sufletul la gură. „Am citit cartea despre codependență pe care mi-ați recomandat-o și am ajuns la concluzia că toată lumea e codependentă. De data aceasta dumneavoastră, doctorii, v-ați întrecut pe voi înșivă. Ați descoperit o boală de care suferă toată lumea.“

„Ceea ce spui tu, Jennifer, vrea să însemne că ai găsit puncte comune cu pacienții codependenți din cartea noastră?“, replică liniștit doctorul Hemfelt.

„Nu asta-i problema. Ce mă frământă pe mine e dacă toată lumea suferă sau nu de codependență.“

„Jennifer, trebuie să-ți spun că, din nefericire, avem de-a face cu o adevărată epidemie. Dar acesta nu e un motiv ca să fim fataliști și să ne resemnăm, crezând că nu putem face nimic pentru a schimba situația. Dimpotrivă, putem face foarte multe lucruri pentru a ne îmbunătăți relațiile. Relațiile sînt esențiale în orice domeniu al vieții noastre. Te-ai regăsit în cartea pe care ai citit-o?“, întrebă din nou doctorul Hemfelt.

„Da, cred că da. Dar nu prea știu ce să fac. Tot ce știu e că Al vrea să mă părăsească și că viața mea se destramă. Dacă

într-adevăr sufăr de codependență și dragostea este lucrul de care am eu nevoie, atunci sînt gata să accept orice sugestie din partea dumneavoastră. Pur și simplu, nu-mi pot imagina viața fără el.”

„Ești dispusă să treci printr-un proces de introspecție?” o întrebă doctorul Hemfelt.

„Da, dacă acest lucru îl va aduce pe Al înapoi”, spuse Jennifer cu emfază.

„Jennifer, eu, ca și tine, n-am nici un control asupra lui Al. Nu pot să-ți garantez că introspecția sau schimbările prin care vei trece îl vor aduce înapoi, dar pot să te asigur că, pe măsură ce te concentrezi asupra propriilor tale probleme, anumite schimbări vor surveni cu siguranță. Vor fi schimbări semnificative, indiferent dacă ele vor contribui sau nu la menținerea căsniciei tale.”

Astfel și-a început Jennifer periplul spre vindecare. Cartea de față este un instrument ce încearcă să te ajute să te concentrezi asupra aspectelor din viața ta care te-au împins spre un comportament codependent și să-ți găsești calea spre vindecare. Scopul nostru este să te ajutăm să stabilești relații sănătoase, întemeiate pe dragoste adevărată.

Ești codependent?

Asemeni lui Jennifer, unii oameni n-au idee ce probleme sau gânduri îi duc la disperare. Alții identifică sursa suferinței lor, însă trebuie să învețe cum s-o depășească. Cu toate că cititorii cărții noastre pot avea în comun anumite atitudini nesănătoase sau disperarea, fiecare om are propriile sale experiențe, unice, care au generat acest tip de probleme. Sînteți ființe umane, create după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. Aveți grijă ca nu cumva să vă autoincludeți în categoria persoanelor codependente în mod greșit. Mai bine, folosiți termenul pentru a califica atitudinile sau

comportamentele codependente din viața voastră. Nu-l folosiți pentru a vă stigmatiza pe voi înșivă.

Haideți să începem prin a identifica atitudinile sau comportamentele de codependență. Verificați dacă vreuna dintre afirmațiile din lista de mai jos se potrivește cu ceea ce se întîmplă în viața voastră.

1. _____ Nu suport să stau singur.
2. _____ Sînt perfecționist.
3. _____ Numai aprobarea celorlalți mă motivează.
4. _____ Sînt disperat cînd nu pot obține aprobarea celorlalți.
5. _____ Descopăr că hotărîrile pe care le iau depind de ceea ce vreau ceilalți, nu de ceea ce vreau eu însumi.
6. _____ De multe ori sînt obsedat de nevoia de ordine desăvîrșită în viața mea.
7. _____ Pun munca mai presus de orice.
8. _____ Constat adesea că mă adaptez nevoilor tovarășului meu de viață, mai degrabă decît să-i împărtășesc ceea ce simt.
9. _____ Nu simt mînia.
10. _____ Adesea mănînc prea mult.
11. _____ Mă întreb tot timpul ce cred ceilalți despre mine.
12. _____ Îmi ascund sentimentele pentru ca ceilalți să nu-și dea seama ce gîndesc cu adevărat.
13. _____ Mi-e teamă că ceilalți ar fugi de mine, dacă m-ar cunoaște cu adevărat.
14. _____ Încerc tot timpul să fiu în gardă în relațiile mele.
15. _____ Încerc să-mi depășesc îndoiala de sine consumînd alcool sau droguri.

16. _____ Nu pot spune „nu” cînd sînt rugat să fac un serviciu sau să fac parte dintr-un comitet.
17. _____ Cînd încep să fiu trist sau furios, merg la cumpărături, lucrez mai mult sau mănînc în exces.
18. _____ Îmi spun că nu trebuie să mă simt atît de rănit atunci cînd ceilalți mă dezamăgesc.
19. _____ Simt nevoia să-i controlez pe cei din jurul meu.
20. _____ Trebuie ca toți cei din jurul meu să mă placă și să mă aprobe pentru ca să mă simt bine și să am încredere în mine însumi.
21. _____ Am nevoie de persoane puternice în jurul meu, care să mă susțină fără să-mi ceară nimic în schimb.

Dacă ați încercuit două sau mai multe dintre afirmațiile precedente înseamnă că aveți unele probleme de codependență la care trebuie să lucrați.

Jennifer a formulat o întrebare foarte pertinentă cînd și-a pus problema dacă toată lumea e codependentă. Era evident că ea îi suspecta într-o oarecare măsură pe doctori de conspirație — cum că ei încearcă să găsească o boală larg răspîndită, pentru care toți au nevoie de tratament. Dacă ați citit cîte ceva despre codependență, probabil că ați recunoscut deja unele din tiparele nesănătoase de codependență în comportamentul vostru, al părinților, copiilor sau chiar al prietenilor voștri.

Doctorul Frank Minirth obișnuiește să spună: „Toate familiile sînt, într-o oarecare măsură, codependente sau disfuncționale. Este absolut normal, fiindcă nimeni nu-i perfect. Toți părinții noștri au făcut greșeli și au trecut asupra noastră o parte din suferința lor, iar noi, la rîndul nostru, vom transmite ceva din acea durere copiilor noștri.” Nu e un motiv să puneți cartea deoparte.

Reveniți asupra problemelor pe care le-ați identificat în lista de mai sus. Ele semnaleză că există anumite domenii din viața voastră în care efectele codependenței vă privează de orice bucurie. Vreți să scăpați de sentimentele de disperare și de nefericire? Se poate, dar trebuie să vă luați angajamentul că veți fi sinceri și deschiși tot timpul cît veți avea în mînă cartea de față.

Cum să folosim cartea

Începeți cu prima lecție și parcurgeți toate exercițiile, pînă la sfîrșit. Toate lecțiile sînt importante și fiecare se întemeiază pe cele învățate în lecția precedentă. Pe tot parcursul cărții, veți găsi o varietate de exerciții, cu numeroase exemple folositoare. Nu trebuie să fiți descurajați sau complexați, dacă nu înțelegeți vreun exercițiu. O carte de exerciții nu este în măsură să vă ofere comunicarea și răspunsurile pe care numai un specialist vi le poate asigura. De aceea mulți preferă să facă exercițiile în cadrul tratamentului sau bucurîndu-se de sprijinul unui grup de terapie. E foarte important să existe cineva la care să puteți apela pentru a discuta problemele, gîndurile sau sentimentele pe care le aveți, fie acesta un psihiatru, un grup de terapie sau un prieten.

Multe dintre exerciții presupun scrierea unor scrisori sau împărtășirea experiențelor ori a sentimentelor voastre. E important pentru voi să vă deschideți spre ceilalți pe măsură ce scrieți. Dați frîu liber sentimentelor fără să emiteți judecăți de valoare. Faceți abstracție de gramatică. Nu rescrieți și nu reformulați scrisorile. Nu va veni nici un profesor să vă corecteze lucrarea cu creionul roșu! Dacă nu vă trece prin minte ce să scrieți, încercați metoda asociațiilor libere. Puneți-vă întrebări și răspundeți la ele. De pildă, gîndiți-vă de ce vă vine greu să faceți un anume exercițiu — „De ce nu-mi place să mă gîndesc la familia mea?” — pînă cînd răspunsul se conturează ca de la sine.

Păstrați cartea într-un loc sigur. E important să aveți certitudinea că gândurile și sentimentele voastre vor rămâne ale voastre. S-ar putea să simțiți nevoia să împărtășiți unele dintre ele anumitor persoane, dar trebuie să fiți în măsură să hotărâți singuri când și ce.

Capitolele cărții de exerciții se succed în ordinea celor din cartea *Labirintul codependenței. Drumul spre relații interumane sănătoase*. De aceea, vă recomandăm ca, în timp ce citiți cartea, să rezolvați și aceste exerciții. Acordați-vă suficient timp pentru a citi fiecare capitol în parte, cu cea mai mare atenție, astfel ca să puteți învăța câte ceva din fiecare exercițiu. Nu vă grăbiți — nu e o idee prea bună să faceți mai mult de trei lecții pe săptămână. Lucrați într-un ritm mai lent, de la patru sau șase luni pînă la un an. Vă rugăm să înțelegeți că nu numai lectura acestor cărți vă asigură vindecarea. Ea vine o dată cu aplicarea atentă și eficientă a celor învățate în viața voastră.

Luați-vă angajamentul să lucrați regulat cu această carte, ca și cum ar fi un contract de afaceri. Alegeți un moment al zilei în care puteți parcurge exercițiile pe îndelete, fără să fiți deranjați. Notați-l în agendă.

Cînd vă veți face timp să lucrați cu această carte? (de exemplu: în fiecare marți dimineața, de la 9:00 la 9:45)

Ziua: _____

Ora: _____

De asemenea, ambianța în care lucrați e importantă. Alegeți un loc confortabil, unde atenția nu vă va fi distrasă, unde vă puteți simți liberi să vă exprimați emoțiile.

Unde veți lucra? _____

Rețeaua de sprijin

Această carte de exerciții nu se substituie tratamentului specializat. La clinica Minirth-Meier, folosim adesea cărți de exerciții în terapia de grup sau individuală, pentru a oferi anumite puncte de reper pacientului în curs de vindecare. S-ar putea să aveți nevoie de ajutorul altor persoane, care să funcționeze ca o cutie de rezonanță, care să vă sprijine și să vă încurajeze în timp ce parcurgeți materialul de față. Apelați la prieteni care au un echilibru psihic sănătos, la grupuri de terapie sau la specialiști. La sfîrșitul capitolului veți găsi o listă cu grupurile de asistență.

Faceți o listă cu numele grupurilor sau persoanelor care ar putea fi incluse în rețeaua voastră de suport moral.

Prieteni

Grupuri de sprijin

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pe măsură ce parcurgeți cartea, veți trăi momente de intensă bucurie cînd veți identifica tiparele comportamentale negative din viața voastră și, apoi, vă veți elibera treptat de ele. Totodată, veți fi copleșiți de mînie și suferință cînd veți ajunge să vă confrunțați cu adevărurile dureroase despre relațiile voastre trecute și prezente.

Toate aceste experiențe vă vor conduce spre o înțelegere mai profundă a adevăratei iubiri și vă vor ajuta să realizați în ce fel ați fost lipsiți de ea pînă acum. Nu putem să vă garantăm că veți schimba viața celor pe care îi iubiți, dar vă asigurăm că *puteți* să vă schimbați propria viață și modul de a vă raporta la ceilalți, și acest lucru merită toate strădaniile.

Începeți chiar acum prin conștientizarea și descrierea sentimentelor pe care vi le provoacă noua experiență ce sînteți pe cale să o începeți folosind acest manual aplicativ. Exprimați-vă gândurile printr-o scrisoare adresată vouă înșivă. Imaginați-vă că este un fel de dedicație scrisă pe o carte. Spuneți ce sperați să obțineți în urma acestei experiențe.

Pentru a vă ajuta să porniți la drum, vă oferim ca exemplu scrisoarea redactată de Jennifer.

Dragă Jennifer,

Ești sfîrșită, deprimată și disperată. Nu știi ce să faci. Nu ești absolut sigură că doctorul Hemfelt te poate ajuta; dar la cine să apelezi? Al și fetele înseamnă totul pentru tine. Trebuie să te străduiești din toate puterile să înțelegi ce n-a mers și ce poți face pentru a îmbunătăți situația. Fii tare, Jennifer. Dă tot ce poți!

Dragă _____,

Am dori să încheiem acest capitol spunîndu-vă că sînteți o persoană într-adevăr specială. Psalmul 139:14 ne arată că fiecare om e o făptură minunată, alcătuită cu măiestrie și iscusință. Fiecare om e unic. Fiecare om e înzestrat cu demnitate și valoare. Cîndva, veți citi aceste rînduri și le veți crede. Nu va mai trebui să recurgeți la atitudini și comportamente codependente pentru a simți că sînteți demni și meritați să vă bucurați de viață. Sperăm că acest manual aplicativ vă va ajuta să vedeți prin plasa de păianjen a relațiilor voastre prezente lecurile pe care Dumnezeu le are puse deoparte pentru voi.

Acest manual aplicativ vă este dedicat vouă. Dorim ca el să vă ofere o viață mai plină de bucurie, pe măsură ce vă apropiați de ținta finală a călătoriei voastre — de vindecarea de codependență.

EVALUARE FINALĂ

Un lucru pe care l-am făcut și care mă face să mă simt bine este că _____

Trebuie să continuu să _____

Un lucru nou și important pe care l-am înțeles este că _____

CAPITOLUL DOI

Ce este codependența?

Codependența este iluzia că poți fi fericit încercând să controlezi persoanele din jurul tău sau evenimentele exterioare. Sentimentul că deții controlul, sau absența lui, este elementul central în tot ceea ce faci sau gîndești.

Jennifer Fortisi este mama perfectă. E președinta a tot felul de asociații ale părinților și de asistare a profesorilor. Coordonează un cerc de studiere a Bibliei și organizația care asigură mese pentru cei care nu se pot deplasa de acasă. Casa ei este ca o oglindă și, pe deasupra, lucrează ca voluntar la bibliotecă, iar vanul ei strălucitor de curat s-a transformat într-un adevărat taxi cu care-i duce pe copii de colo-colo, de la balet la karate, de la biserică la club sau la școală.

Cum ajunge cineva să-și facă un orar atît de încărcat? Tatăl lui Jennifer era alcoolic. Ea n-a știut niciodată ce înseamnă dragostea sau ocrotirea. Tatăl și mama ei n-au participat nici măcar la o singură ședință cu părinții. Casa în care locuiau era mereu plină de mizerie. Acum, Jennifer încearcă să repare toate aceste lucruri din trecutul ei străduindu-se să fie o mamă și o soție perfectă. Efortul neîncetat o epuizează și o deprimă, nelăsîndu-i nici un pic de

energie afectivă pentru a le oferi copiilor dragostea și ocrotirea de care ei au cu adevărat nevoie. Dacă Jennifer nu face ceva pentru a se vindeca de nevoia obsesivă de a deține controlul absolut asupra întregii vieți a familiei sale, copiii vor crește marcați de aceleași sentimente de abandon și neglijare care i-au afectat propria copilărie.

Codependența este o boală epidemică. În linii mari, aproape o sută de milioane de americani, făcând parte din două generații succesive, suferă de probleme de codependență. Nici tu nu ești scutit de probleme. Disperarea pe care ți-a provocat-o codependența este motivul pentru care te-ai hotărât să te apuci de acest manual aplicativ.

Hai să începem prin a descrie trăsăturile caracteristice ale codependentului și să vedem care dintre ele se regăsesc în viața ta.

I. Persoana codependentă este dominată de una sau mai multe obsesii.

Obsesiile ușor de identificat sînt cele considerate „obiceiuri rele”, cum ar fi: dependența de stupefiante, de alcool, de sex, abuzurile fizice, tulburările de nutriție. Dependentele legate de muncă sînt mult mai puțin evidente. În societatea noastră, oamenii care își țin casa curată, sînt profesioniști desăvîrșiți sau iau numai note de zece sînt considerați demni de toată admirația. Dar cei care manifestă aceste admirabile calități sînt adesea victimele nefericite ale propriilor lor obsesii.

Ce obsesii îți marchează existența? (de exemplu: cînd pleci de acasă, verifici gazul și lumina de mai multe ori; ești obsedat de mîncare, sex, bani sau de felul cum arăți?)

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____

II. Persoana codependentă este marcată și suferă din cauza situației problematice din familia în care a crescut.

Nimeni nu crește într-un cămin în care nevoile îi sînt împlinite tot timpul. De obicei, în cazul familiilor cu probleme grave — ca cea a lui Jennifer — suferința se propagă de la o generație la alta. Tatăl lui Jennifer era alcoolic. Jennifer are mania voluntariatului.

Întrebările precedente au avut ca scop să te ajute să-ți identifici obsesiile. Acum, amintește-ți de familia în care ai crescut. Care sînt comportamentele obsesiv-maniacale manifestate de membrii acestei familii?

Părinții tău au avut aceleași obsesii ca și tine?
da _____ nu _____

Cum te-a influențat acest tip de comportament? (de exemplu: mama ne obliga întotdeauna să ne scoatem pantofii, cînd veneam de afară, ca să nu ducem murdăria în casă; pe tata îl apucau accesele de furie ori de cîte ori luam o notă proastă)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Se întâmplă de multe ori să dezvoltăm anumite obsesii ca reacție la unele nevoi afective neîmplinite. Care sînt nevoile afective neîmplinite sau parțial neîmplinite pe care simți că le ai?

1. _____ Mi-e frică să nu fiu părăsit.
2. _____ Nu cred că cineva mi-ar lua apărarea sau m-ar proteja.
3. _____ Nimănui nu-i pasă de ceea ce simt eu.
4. _____ Chestiunile financiare sînt exclusiv responsabilitatea mea și acest lucru mă sperie.
5. _____ Nimeni nu vrea să mă asculte cînd am probleme.
6. _____ Nu-mi pot aminti cînd mi s-a arătat ultima oară vreun gest de afecțiune și dragoste.
7. _____ Familia mea e foarte distantă; nu ne îmbrățișăm unii pe alții.
8. _____ Oamenii se așteaptă ca eu să-i ajut, dar niciodată nu-și arată recunoștința față de mine.
9. _____ Nimeni nu-mi întinde o mînă cînd sînt deprimat.
10. _____ Mi se întâmplă să mă întreb dacă voi mai avea vreun acoperiș deasupra capului săptămîna viitoare.
11. _____ Muncesc din greu și fac treabă bună, dar nimănui nu-i pasă.
12. _____
13. _____
14. _____

III. Persoanele afectate de codependență au un respect de sine foarte scăzut

„Ești foarte important pentru mine, știi acest lucru?“

„Ai făcut o treabă excelentă — sînt cu adevărat mîndru de tine.“

„Mulțumesc mult, iubito, m-ai ajutat enorm.“

Copiii proveniți din familii cu probleme pot crește fără să ajungă vreodată să audă una dintre aceste fraze, care sînt mesaje esențiale despre valoare, merit și demnitate. În cele din urmă, ei vor sfîrși prin a se crede fără importanță și valoare, simțind un gol interior, de parcă le-ar lipsi ceva ce toți ceilalți posedă. Persoanele codependente se îndreaptă cu disperare spre ceilalți pentru a-și găsi respectul de sine, gîndind inconștient: *Dacă reușesc să-i fac pe ceilalți să mă aprobe, poate că voi ajunge să am o imagine mai bună despre mine.*

Întrebările următoare sînt menite a te ajuta să te confrunți cu anumite aspecte din viața ta legate de respectul de sine.

Te aperi de criticile nefondate? _____ da _____ nu

Îți începi autocritica înainte ca alții să apuce să spună ceva? _____ da _____ nu

În timp ce alții te consideră un om de încredere, tu, în adîncul sufletului tău, simți tocmai contrariul? _____ da _____ nu

Ai vrea ca prietenul tău cel mai bun să fie cineva care îți seamănă? _____ da _____ nu

Îți trec prin minte neîncetat gînduri autocritice? _____ da _____ nu

Care sînt unele dintre comentariile critice pe care ți le adresezi? (de exemplu: *ceea ce am făcut a fost o prostie; știu că oamenii aceia nu mă vor plăcea; niciodată nu fac ceva ca lumea*) _____

Pe o scară de la unu la zece (zece însemnând un respect de sine crescut), ce cifră ai considera că te caracterizează? _____

IV. Codependentul este sigur că fericirea lui depinde de ceilalți

Persoanele codependente simt o nevoie inconștientă de a compensa nefericirea din trecutul lor prin manipularea persoanelor și a situațiilor. Jennifer s-a simțit abandonată și lipsită de iubire în copilărie. Acum, fericirea ei depinde de succesul sau eșecul de a-i face pe copiii ei să simtă că au o mamă perfectă. Oamenii sănătoși din punct de vedere afectiv își dau seama că nu pot controla alți oameni sau diferite situații.

Să zicem că Sam intră la o benzinărie, își umple rezervorul și își curăță parbrizul. Un tip care lucrează acolo vine la el și țipă să se miște din loc, pentru că sînt și alții care așteaptă. Dacă Sam are un respect de sine scăzut, el va gândi: *Are dreptate, sînt prost și egoist, și se vede clar acest lucru. Merit să țipe la mine.* Peste un sfert de ceas, Ralph vine la aceeași stație de benzină; își pune combustibil, își curăță parbrizul și are parte de același tratament din partea omului de la pompă. Reacția firească a lui Ralph, care nu are probleme afective, este: *Ce deplasat e tipu' ăsta! O fi avînd o zi proastă.*

Ralph și-a dat seama că nu poate controla atitudinea omului de la pompa de benzină, așa că l-a lăsat în pace. Sam s-a simțit copleșit de criticile lui iraționale, iar respectul de sine a scăzut și mai mult.

Accepti orice critică fără să te mai gîndești dacă persoana care o lansează are sau nu motive? _____ da _____ nu

Te surprinzi gîndind: *Dacă anumite persoane s-ar purta mai bine cu mine, aș putea fi fericit?* _____ da _____ nu

Reacționezi la un tratament aspru, gîndind: *Îl merit?*
_____ da _____ nu

V. Persoana codependentă se simte excesiv de responsabilă pentru ceilalți

Numeroase persoane codependente încearcă să evite propria suferință luînd asupra lor problemele altora. Dacă mariajul celui mai bun prieten se destramă, codependentul gîndește: *Ar fi trebuit să fiu în stare să le rezolv problemele.* Persoanele codependente nu reușesc să-și organizeze propria lor viață — darămite pe a celorlalți —, așa că ajung să se simtă vinovate de tot și de toate.

Ai senzația că ești responsabil și/sau vinovat de deciziile sau sentimentele altor persoane din viața ta?
_____ da _____ nu

Cine sînt aceste persoane? (de exemplu: copiii, prietenii, șeful)

1. _____
2. _____
3. _____

În legătură cu ce probleme? (de exemplu: i-am ajutat oare îndeajuns la lecții — se vor descurca la școală?; cum se va descurca oare prietenul meu la serviciu după ce ne-am certat?)

1. _____
2. _____
3. _____

Crezi că este vina ta atunci când familia sau prietenii tăi suferă? _____ da _____ nu

Crezi că poți face ceva pentru a le alina durerea, chiar dacă ea nu are nici o legătură cu tine? _____ da _____ nu

Describe modul în care ai încercat acest lucru, scriind numele persoanelor dragi ție pentru care te simți responsabil.

1. _____
2. _____
3. _____

Cum crezi că le-ai putea alina suferința?

1. _____
2. _____
3. _____

VI. Relația dintre codependent și partenerul lui de viață sau altă persoană importantă pentru el este tulburată de o lipsă vătămătoare și instabilă de echilibru între dependență și independență

Dumnezeu ne-a creat pentru a fi în același timp dependenți și independenți. În ultimă instanță, binele nostru este responsabilitatea noastră — nimeni altcineva nu poate fi făcut responsabil cu împlinirea tuturor nevoilor noastre. Pe de altă parte, Dumnezeu a sădit în sufletul nostru nevoia de apropiere, atât de El, cât și de semenii noștri. Întotdeauna, persoanele codependente manifestă în relațiile lor un comportament împins la extreme. Fie „nu pot trăi fără tine“, fie „mă descurc foarte bine și fără tine, n-am nevoie de nimeni“.

Te simți ca un ghem de hîrtie la capătul unui elastic, trecînd brusc de la dependență la independență în relațiile tale cu cele mai importante persoane din viața ta?

_____ da _____ nu

Cum? (de exemplu: i-am rugat pe părinții mei să ne ajute cu ipoteca, apoi m-am înfuriat și n-am mai vorbit cu ei trei luni)

În cazul meu, identific următoarele comportamente de dependență: (de exemplu: nu pot rezolva nici o problemă pînă n-o discut cu cîțiva oameni; împrumut tot timpul bani de la părinți sau de la prieteni)

În cazul meu, identific următoarele comportamente de independență: *(de exemplu: sînt rezervat în manifestarea sentimentelor; nu voi cere niciodată ajutorul cuiva)*

VII. Persoana codependentă este un adevărat maestru al negării și reprimării

Specialiștii nu încetează să se minuneze de eficiența negării. Una dintre primele întrebări puse pacienților la clinica Minirth-Meier este: „Spune-ne cum a fost copilăria ta?” Ei răspund invariabil: „Am crescut într-un cămin destul de plăcut”, pentru ca apoi să relateze abuzuri de neînchipuit. Negarea care i-a ajutat să supraviețuiască în copilărie stă întotdeauna în calea vindecării lor ca adulți.

Cum i-ai descrie pe părinții tăi?

Mama: _____

Tata: _____

Ți-e greu să recunoști anumite lucruri rele despre părinții tăi?
_____ da _____ nu

Ai spune ceva de genul: „Nu era chiar așa de rău” sau „Au făcut tot ce a putut”? _____ da _____ nu

Ai vorbit atît despre influența pozitivă, cît și despre cea negativă pe care au avut-o ei asupra ta? _____ da _____ nu

Simți nevoia să găsești scuze pentru comportamentul părinților tăi? _____ da _____ nu

Ce fel de scuze? *(de exemplu: nimeni nu-i perfect; au făcut tot ce au putut)*

Dacă îți vine greu să vezi anumite greșeli ale părinților tăi, s-ar putea să refuzi să admiți anumite probleme care se află la rădăcina codependenței tale.

VIII. Persoana codependentă își face griji pentru lucruri pe care nu le poate influența și încearcă adesea să le schimbe

Persoanele codependente se agață de o serie de „dacă”. *Dacă m-aș fi ocupat mai bine de copii, soțul meu n-ar fi izbucnit în așa hal. Dacă aș face-o pe Erica să mă iubească, n-ar mai umbla cu alți bărbați.* Persoanele codependente nu admit simplul adevăr că nu pot să-i controleze pe ceilalți.

Te poți gândi la trei oameni din jurul tău pe care ai vrea să-i schimbi? *(de exemplu: soțul, mama)*

1. _____

2. _____

3. _____

Ai încercat vreodată să-i schimbi pe acești oameni? (de exemplu: am încercat să-l fac să nu mai bea; am încercat s-o fac să nu mă mai critice atîta)

1. _____

2. _____

3. _____

Strădania ta de a-i schimba pe acești oameni a avut vreun rezultat?

1. _____ da _____ nu

2. _____ da _____ nu

3. _____ da _____ nu

IX. Viața persoanei codependente este marcată de extreme

Tom Brinkman e un diacon ce se bucură de mult respect în parohie, fiind considerat un om sfînt și un credincios înțelept. La biserică, Tom răspunde în fața a trei superiori, aflîndu-se astfel într-o permanentă poziție de subordonare. E un om liniștit, harnic și apreciat. Acasă, Tom e cuprins neîncetat de accese de furie, terorizîndu-și familia cu abuzuri verbale. O jucărie lăsată prin casă e un motiv suficient pentru a declanșa o criză de mînie necontrolată. Prietenilor lui Tom de la biserică nici nu le-ar veni să creadă, dacă ar vedea o înregistrare video care să le arate cum se poartă Tom acasă.

Dacă ar trebui să te descrie colegii de la serviciu, prietenii și familia, imaginea rezultată în urma caracterizărilor lor ar fi a uneia și aceleiași persoane? _____ da _____ nu

Cum te-ar descrie? (de exemplu: tovarășul de viață ar spune că ești un om dificil sau plăcut?; colegii de la serviciu te-ar descrie toți la fel?)

Acasă: _____

La serviciu: _____

La biserică/în societate: _____

Scrie cîte ceva despre comportamentele tale extreme. (de exemplu: economisești bani, ca apoi să-i cheltuiești pe toți?; te lași cuprins de mînie, ca apoi să te porți cu tandrețe?)

Cîteodată _____,

apoi cad în extrema cealaltă și _____

Cîteodată _____,

apoi cad în extrema cealaltă și _____

Cîteodată _____,

apoi cad în extrema cealaltă și _____

X. Persoana codependentă caută în permanență acel ceva care îi lipsește sau îi scapă în viața personală

Persoanele codependente trec prin viață ca o mașină rămasă fără combustibil, mergînd tot cu hopuri spre stația de benzină. Mesajele de valoare și demnitate care le-au lipsit în copilărie au lăsat un mare gol în sufletul lor. Cu disperare, ei caută în afara lor pentru a găsi un scop și un sens în viață.

Ești veșnic neîmpăcat sau nemulțumit de situația în care te afli? _____ da _____ nu

Ce simptome de nemulțumire sau neastîmpăr consideri că ai? *(de exemplu: aș vrea să fiu căsătorit; aș fi fericit dacă aș fi promovat; de ce oamenii nu mă iau în seamă și nu mă includ în conversațiile lor?)*

1. _____
2. _____
3. _____

Timpul le vindecă pe toate?

Codependența nu se ameliorează cu timpul. Mîine nu va fi mai bine. Dimpotrivă, va fi și mai rău. Există anumite etape prin care trebuie să treci pentru a te îndepărta de suferință, dar trebuie neapărat să pornești la drum. Lucrurile nu se întîmplă de la sine. Foarte mult depinde de dorința ta sinceră de a te elibera de stafiile trecutului — cauze ale codependenței, pe care le vom discuta în capitolul următor.

Copiază fraza următoare cu mîna ta în spațiul de mai jos:

Mă comport ca o persoană codependentă. Timpul nu va vindeca suferința și disperarea. Dar mai există speranță. Pot să mă schimb cu ajutorul lui Dumnezeu.

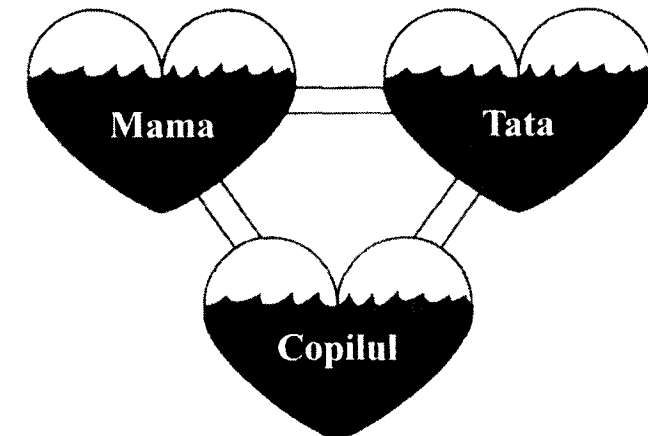
Felicitări! Ai făcut un pas important în drumul tău spre vindecarea de codependență. Ai găsit în tine curajul de a privi în adîncurile sufletului. Poate că acest capitol te-a ajutat să pui pe hîrtie unele lucruri pe care ți-a fost greu să le recunoști. E foarte bine. Vindecarea e imposibilă dacă îți ignori durerea și crezi că va trece de la sine. Trebuie s-o accepți, să te confrunți cu ea și să te hotărăști să te schimbi.

Pe moment, te afli în faza de conștientizare a problemelor, de identificare a chestiunilor de care trebuie să te ocupi. Va veni și timpul cînd să le schimbi. Dar, mai întîi, trebuie să te deschizi și mai mult.

CAPITOLUL TREI

Rezervorul gol

Fiecăruia dintre noi Dumnezeu i-a sădit în adâncul sufletului o sete profundă de iubire. La această sete se referă specialiștii clinicii Minirth-Meier când vorbesc despre „rezervorul cu iubire“. Imaginează-ți un rezervor în formă de inimă care se află în interiorul tău. Când erai un copil, acest rezervor era gol. Dacă ambii părinți au fost sănătoși din punct de vedere afectiv, având propriile rezervoare pline cu iubire, ei și-au petrecut câțiva ani buni umplându-ți vasul dintr-al lor. Așa a vrut Dumnezeu să fie.



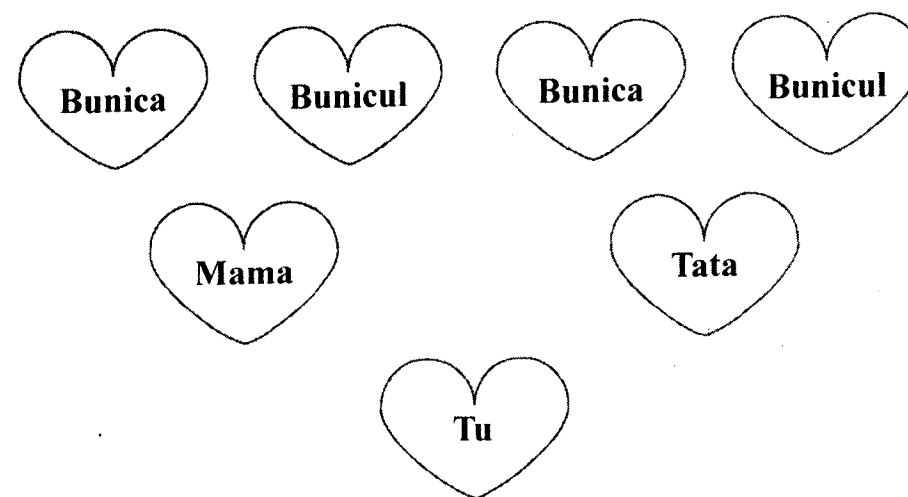
Să presupunem că unul dintre părinți „funcționa în gol”, rezervorul lui avînd un nivel atît de scăzut, încît prea puțin rămînea pentru copil. Dacă s-a întîmplat așa, este foarte posibil să porți încă semnele cicatrizate ale copilăriei tale lipsite de iubire.

Cînd a venit la clinică, mariajul lui Louise era pe punctul de a se destrăma. Soțul ei, Rob, era pe cale să o părăsească pentru a scăpa de comportamentul ei obsesiv și dominator. Ea nu-i îngăduia lui Rob să ia nici o hotărîre în chestiunile financiare fără s-o consulte mai întîi — ținea cu orice preț să aibă ea ultimul cuvînt în toate. Și era de-o gelozie oarbă, cerînd mereu să știe totul despre cum se purta Rob la serviciu cu secretarele lui. Problemele lui Louise au început de la o copilărie care a lăsat-o cu rezervorul de iubire gol. Tatăl ei avusese mai multe legături extraconjugale. Obsesia lui pentru sex l-a făcut să fie absent de acasă din punct de vedere afectiv. Mica Louise nu s-a bucurat de grijă și ocrotire din partea tatălui ei. Mama lui Louise a venit în întîmpinarea tuturor nevoilor ei trupesti, dar era atît de implicată afectiv în strădanii de a menține căsnicia cu un soț ce călca mereu pe alături, că avea prea puțină iubire rămasă în rezervor pentru a umple vasul fiicei ei. Durerea și golul sufletesc, pe care Louise le adusese cu sine din copilărie, aproape că i-au distrus căsnicia.

Acum, să ne concentrăm asupra fluxului de iubire din familia ta și a felului în care curgerea lui te-a afectat pe tine în mod special. Ilustrația noastră implică trei generații, de la bunici la tine.

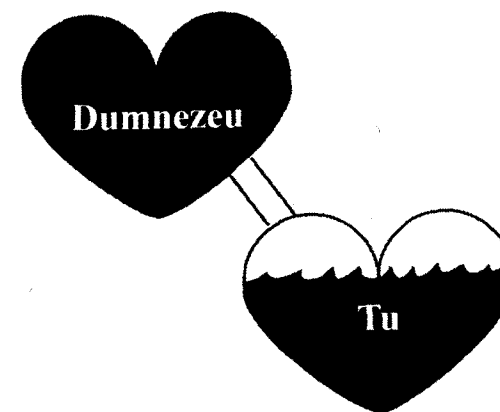
Gîndește-te, separat, la fiecare dintre acești oameni și încearcă să estimezi cîtă dragoste a avut fiecare în rezervorul lui. Hașurează inimile pentru a arăta nivelul respectiv. Dacă ai părinți vitregi, adaugă alte inimi lîngă cele ale părinților biologici. Cum arăta rezervorul tău de iubire la ieșirea din copilărie?

Acum trasează o nouă diagramă, care începe cu tine însuți. Nu poți modifica fluxul de iubire al generațiilor precedente, dar poți



ameliora situația din prezent. Dumnezeu este gata oricînd să umple golul din sufletul tău și să-ți aline durerea, oferindu-ți dragostea Lui, manifestată direct prin Duhul Sfînt și, indirect, prin noile relații sănătoase pe care la are puse deoparte pentru tine. El va face tot ceea ce părinții tăi n-au făcut pentru tine — îți va oferi grijă, ocrotire, sfaturi și dragoste. Doar cînd Dumnezeu îți vindecă durerea și-ți umple rezervorul cu iubire, ajungi să fii în stare să oferi celorlalți dragostea după care tînjesc.

Umple rezervorul tău de iubire pînă la nivelul la care ai vrea să ajungă. Adaugă la desen inimi care să-i reprezinte pe oamenii



importanti din viața ta. Dacă ești celibatar, include-i pe cei care fac parte din grupul tău de sprijin. Dacă ești căsătorit, adaugă-i pe copii și pe tovarășul de viață. Fă ca acest nou desen să reflecte speranțele tale legate de viitor. Adu-ți aminte că prezența lui Dumnezeu în viața ta face ca toate visele să devină realitate.

Rezolvînd aceste exerciții, se poate ca în tine să apară minie sau resentimente. Exprimă ceea ce simți într-o scrisoare către tine însuși. Descrie situația prezentă a rezervorului tău cu iubire. Descrie sentimentele de durere și pustiu sufletesc legate de puțină dragoste și ocrotire care ți-au fost oferite pe vremea cînd creșteai. E important să recunoști în scrisoare că nevoia ta de iubire a fost (și este) pe deplin întemeiată. Cîteodată, oamenii care simt o covîrșitoare sete de iubire, iubire pe care n-au primit-o niciodată, ajung să creadă că au fost nebuni să vrea acest lucru de la bun început. Greșit! Trebuie să ai un rezervor plin cu iubire pentru a duce o viață normală din punct de vedere afectiv. Încheie-ți scrisoarea mulțumindu-I lui Dumnezeu pentru dragostea pe care ți-o poartă.

Dragă _____,

Dacă nu primești dragoste, rezervorul tău de iubire rămîne gol? Nu. Tot așa cum aerul umple orice spațiu vid, altceva vine să-ți umple rezervorul.

Inima de la pagina 42 te reprezintă pe tine, în copilărie. Ce a umplut rezervorul tău gol în absența dragostei părintești cuvenite? (de exemplu: un interes exagerat pentru sex, sport, note bune, prieteni)

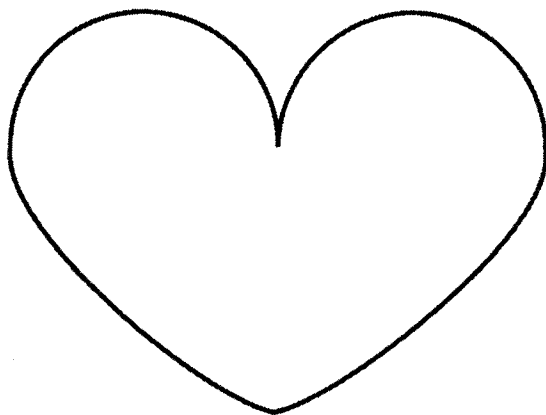
Banii reprezintă aproape întotdeauna o problemă centrală în cazul oamenilor al căror rezervor pentru iubire funcționează în gol. Modul în care ne folosim de bani este extrem de relevant pentru atitudinea față de noi înșine și față de relațiile noastre. Chestiunile financiare sînt un indicator foarte sensibil în ceea ce privește codependența, întrucît banii se raportează la două elemente esențiale ale existenței noastre: disciplina și subzistența.

Încercuiește, în fiecare dintre următoarele categorii, afirmațiile care te caracterizează. Notează numărul de propoziții marcate în fiecare dintre categoriile propuse.

CATEGORIA A

1. _____ Țin în bancă toți banii și cheltuiesc foarte puțin pentru mine sau pentru alții.
2. _____ După ce plătesc cheltuielile de întreținere, notele de plată etc., pun banii în bancă sau îi investesc.
3. _____ Trebuie să controlez toți banii din casă, pentru a-l împiedica pe partenerul meu de viață să-i cheltuiască pe toți.
4. _____ Rar cheltuiesc bani pentru mine sau pentru alții.
5. _____ Cînd cheltuiesc bani, o fac pentru a investi în ceva, cum ar fi o casă sau un tablou.

Total _____



Dacă ai încercuit mai multe puncte din categoria A, ești un *economisitor zgîrcit*. Probabil că ești foarte sever cu tine însuși. Nu-i lași pe ceilalți să se apropie prea mult de tine. Ți-e teamă ca ei să nu se folosească de tine. Rezervorul tău de iubire e gol și încerci să-l umpli dobîndind siguranță din punct de vedere financiar. Ești rezervat și distant de teamă ca ceilalți să nu te respingă sau să se folosească de tine.

CATEGORIA B

1. _____ Cheltuiesc mai mulți bani pentru mine decît pentru alții.
2. _____ După ce-mi plătesc cheltuielile de întreținere, îmi place cel mai mult să merg să-mi cumpăr ceva nou.
3. _____ Din cînd în cînd, cheltuiesc mai mulți bani decît am la dispoziție și mă simt vinovat din această cauză.
4. _____ Mă simt cel mai bine atunci cînd cumpăr ceva pentru mine.

REZERVORUL GOL

5. _____ Eu sînt prima persoană la care mă gîndesc atunci cînd fac cumpărături.
6. _____ Chiar și atunci cînd mă duc să cumpăr lucruri pentru alții, vin acasă cu cîte ceva pentru mine.

Total _____

Dacă ți se potrivesc multe dintre afirmațiile din Categoria B, atunci s-ar putea să fii un *risipitor preocupat de sine*. Probabil că rezervorul tău de iubire e gol și încerci să-l umpli cu bunuri materiale. Crezi că dacă posezi mai multe obiecte, ai să te simți mai bine în pielea ta. Manifesti tendința de a te apropia de oamenii pe care îi poți folosi pentru a te ajuta să te simți mai bine cu tine însuși. Ai nevoie de atenție și admirație din partea celorlalți. Ai prea puțină iubire de oferit și, de obicei, dragostea pe care o dai celorlalți este menită să cumpere iubirea lor.

CATEGORIA C

1. _____ Tot timpul mă gîndesc cum să cheltuiesc bani pentru alții.
2. _____ Îmi cumpăr strictul necesar și rareori îmi permit să iau ceva cu totul special pentru mine.
3. _____ Întotdeauna văd lucruri pe care mi-aș dori să le cumpăr altora.
4. _____ De multe ori cheltuiesc pentru alții mai mulți bani decît am la mine.
5. _____ De obicei, cînd mă duc să cumpăr ceva pentru mine, vin acasă cu cîte ceva pentru alții.
6. _____ Nu-mi place să cumpăr lucruri pentru mine.

Total _____

Te regăsești în această categorie? Atunci trebuie că ești un *risipitor preocupat de alții*. Datorită faptului că rezervorul tău de iubire e gol, te gîndești prea puțin la tine. Simți că dorințele sau nevoile tale nu înseamnă nimic, în comparație cu necesitățile celorlalți. Probabil că în copilărie nu ai primit dragoste, așa că ai ajuns să crezi că n-o meriți. Nu încerci să obții dragoste prin cumpărăturile făcute. Cînd ți se mulțumește pentru ceva, ai tendința să-ți minimalizezi strădaniile. Te gîndești atît de puțin la tine, încît nici măcar nu crezi că meriți apreciere.

CATEGORIA D

1. _____ Pur și simplu, îmi place să cheltuiesc bani, pentru mine sau pentru alții.
2. _____ Întotdeauna sînt la limita contului meu de pe cartea de credit și cheltuiesc mai mult decît cîștig.
3. _____ Cînd sînt trist sau deprimat, mă duc la cumpărături.
4. _____ Cînd fac cumpărături, mă simt mai bine și uit de lucrurile rele din viața mea.
5. _____ Nu pot să mă abțin, cînd e vorba de o afacere bună, chiar dacă nu am nevoie de lucrul pe care îl cumpăr.
6. _____ Sînt într-o permanentă nesiguranță financiară datorită obiceiului meu de a cheltui fără măsură.

Total _____

Dacă ai încercuit multe dintre punctele de mai sus, ești, mai mult ca sigur, un *cheltuitor compulsiv*. Folosești bucuria obținută pentru a-ți umple rezervorul gol de iubire. Bani sînt pentru tine o modalitate de a-ți crea senzații tari prin asumarea unor riscuri. Rezervorul tău de iubire este atît de gol, încît n-are importanță

dacă pierzi, pentru că oricum nu crezi că ai prea multe de pierdut. Dar, dacă se întîmplă să cîștigi, atunci crezi că vei cîștiga totul.

CATEGORIA E

1. _____ Îmi place să arăt lucrurile pe care le cumpăr.
2. _____ Adevărata senzație de bucurie îmi este dată de reacția celorlalți, cînd le arăt lucrurile noi pe care mi le-am cumpărat.
3. _____ Simt că valoarea unui om este dată de suma de bani pe care o posedă.
4. _____ Îmi place să știu că am lucruri mai frumoase decît majoritatea prietenilor mei și decît ceilalți din familia mea.
5. _____ Întotdeauna insist să achit eu nota de plată la masă, pentru că acest lucru mă face să mă simt important.
6. _____ Am o imagine bună sau proastă despre mine însumi în funcție de felul în care ceilalți apreciază situația mea financiară.

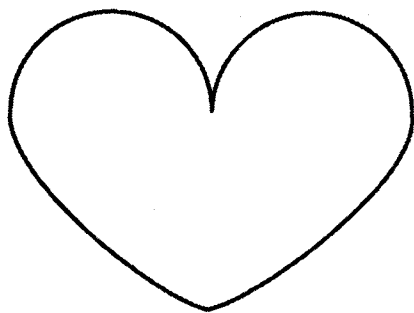
Total _____

Dacă acest set de propoziții reflectă atitudinea ta în ceea ce privește banii, înseamnă că ești un *cheltuitor pentru prestigiu*. Ai ajuns să crezi că valoarea ta stă în contul de la bancă și în averea pe care o posezi. Cheltuiеști pentru alții, pentru ca ei să vadă că ești o persoană importantă și influentă. Încerci să-ți umpli rezervorul gol de iubire cu bunuri materiale. Pentru o vreme merge, dar, cînd noutatea dispare, ai nevoie de mai mult și mai mult.

Uită-te peste listele precedente și notează cele două categorii unde ai făcut cele mai multe însemnări. Acestea sînt zonele cărora trebuie să le acorzi atenție.

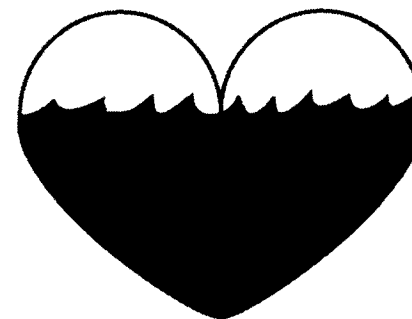
Acum, să revenim la noțiunea de rezervor cu iubire. Amintește-ți ce am spus în legătură cu faptul că un rezervor de iubire gol tinde să se umple cu altceva. Ce ai învățat astăzi despre situația rezervorului tău cu iubire? Notează în inima de mai jos obiectele, situațiile și persoanele care contribuie la umplerea rezervorului tău cu iubire în prezent. Poate că lista va conține și unele lucruri din inima ce te reprezenta în copilărie, însă altele ar putea fi cu totul noi.

La ce tip de surrogate recurgi pentru a te simți iubit? *(de exemplu: relații exagerat de posesive — dă nume —, alcool, stupefiante, muncă, bani, risipirea banilor, bunuri materiale, prestigiu)*



În figura următoare am reprezentat o inimă care ar trebui să ilustreze situația ta după vindecare. Scrie-ți numele deasupra ei, în timp ce încerci să te concentrezi asupra speranțelor tale de însănătoșire în viitor. Ce noi surse *autentice* de iubire și căldură sufletească speri să-ți umple rezervorul de iubire după vindecare? *(De exemplu: o căsnicie mai fericită, sprijinul unui grup de*

terapie, o legătură de încredere cu psihiatrul tău, sentimentul unei creșteri spirituale.)



Prăjitura cu patru foi

Doctorului Hemfelt îi place să folosească următoarea ilustrație pentru a le demonstra pacienților lui cum funcționează co-dependența. Majoritatea cred că pot să-și rezolve problemele ocupîndu-se exclusiv de simptome. Prăjitura cu patru foi arată cît de important este să sapi mai adînc, pînă la stratul profund al experiențelor tale, acolo unde se află rănilile care au cauzat codependența.

Prima foaie a prăjiturii constă din simptomele vizibile. În cazul lui Louise, simptomul vizibil al codependenței era nevoia ei copleșitoare de a domina în căsnicie. Alte „simptome de suprafață” pot fi dependențele, inclusiv cele care nu se referă la substanțe chimice, cum ar fi dependența de muncă, accesele de furie, maniile comportamentale. Următoarea foaie (a doua) reprezintă nivelul relațiilor. Persoanele codependente își transmit lor înșiși mesaje distorsionate referitoare la relațiile lor cu ceilalți. Mesajul eronat al lui Louise consta din convingerea că trebuie să controleze pe deplin viața soțului ei pentru a se bucura de dragostea lui. Cea de-a treia foaie este plămădită dintr-o formă sau alta de abuz: Louise a fost marcată de faptul că tatăl ei o

abandonase cînd ea avea doar treisprezece ani. A patra foaie ilustrează setea noastră de iubire, care definește ființa umană în general. Setea de iubire nesatisfăcută a lui Louise a rezultat din faptul că tatăl ei era indisponibil din punct de vedere afectiv, în timp ce mama era copleșită de teama de abandon și suferință, provocate de numeroasele aventuri extraconjugale ale soțului.

Dacă privești prăjitura de jos în sus, vei observa că fiecare foaie o generează pe cea aflată deasupra ei. Pentru a pune capăt dependențelor, maniilor și simptomelor vizibile trebuie să identifici factorii determinanți din foile inferioare. Să vedem cum arată foile prăjiturii tale, pornind de sus în jos.

Foaia 1: Identifică unul sau mai multe simptome de codependență evidente în viața ta prezentă. *(de exemplu: accese de furie, nevoia de a-i domina pe alții, timiditatea excesivă, obsesia de a te face plăcut celorlalți cu orice preț)*

De ce te porți în acest fel? *(de exemplu: mi-e frică să nu sufăr; sînt sigur că ceilalți nu mă plac)*

Foaia a 2-a: Gîndește-te la relațiile tale cele mai apropiate. Ce modele de comportament se repetă în relațiile tale cele mai importante? *(de exemplu: simt că încerc mereu să le demonstrez celorlalți valoarea mea și deseori mă simt abandonat de ei)*

Foaia a 3-a: Ce formă de abuz ai suferit în copilărie? *(de exemplu: mama țipa la mine tot timpul; eram înspăimîntat de comportamentul tatălui meu cînd era beat)*

Îți dai seama în ce fel se leagă aceste forme de abuz de simptomele pe care le-ai notat la foaia 1? *(de exemplu: în copilărie mama mă critica mereu, iar acum încerc cu disperare să mă fac plăcut celorlalți)*

În copilărie _____

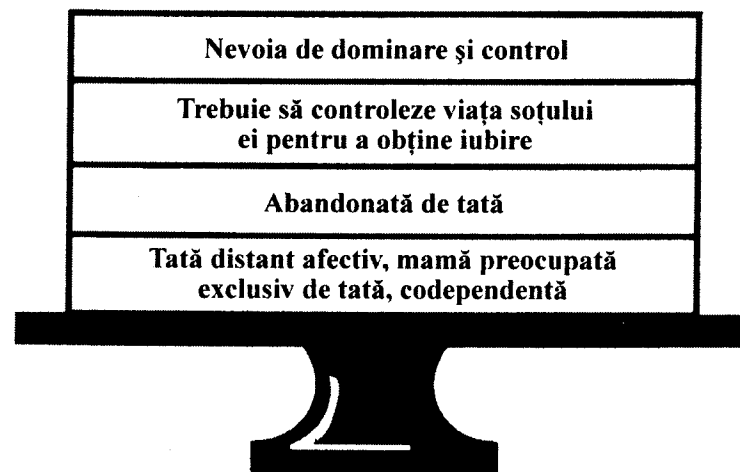
iar acum _____

Foaia a 4-a: Evaluează setea de iubire rămasă neîmplinită din copilărie pe o scară de la unu la zece, unu reprezentînd un rezervor aproape gol de iubire, iar zece, unul complet plin.

Apreciez că rezervorul meu de iubire în copilărie era (încercuiește o cifră)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Începi să-ți dai seama că simptomele tale prezente de codependență au rădăcini în copilărie? _____ da _____ nu



Prăjitura cu patru foi a lui Louise arată în felul următor:

Foaia 1: Simptome

Foaia a 2-a: Relații distorsionate

Foaia a 3-a: Abuzuri

Foaia a 4-a: Setea de iubire

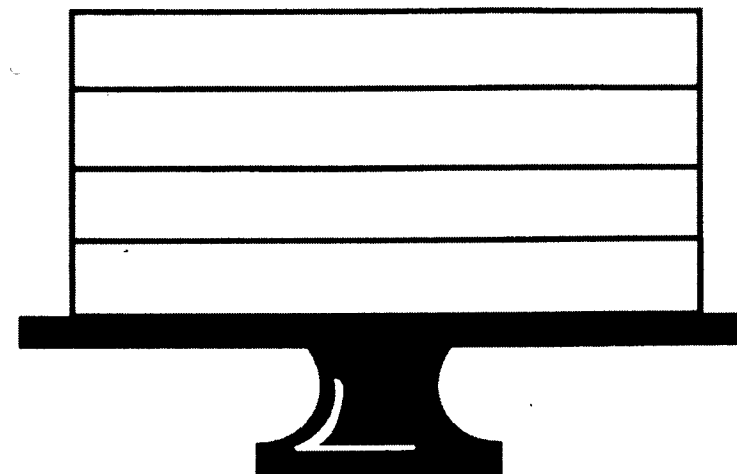
Acum, completează propria-ți prăjitură cu patru foi cu informația obținută ca răspuns la întrebările de la pagina 51.

Foaia 1: Simptome

Foaia a 2-a: Relații distorsionate

Foaia a 3-a: Abuzuri

Foaia a 4-a: Setea de iubire



Dacă ai rezolvat cu atenție aceste exerciții, ai ajuns să străbați o cale destul de lungă spre înțelegerea modului în care nevoile tale inconștiente și evenimentele din trecut afectează comportamentul tău prezent. În următoarele capitole, te vom ruga să sapi și mai adânc.

EVALUARE FINALĂ

Un lucru pe care l-am făcut și care mă face să mă simt bine este că _____

Trebuie să continuu să _____

Un lucru nou și important pe care l-am înțeles este că

CAPITOLUL PATRU

Adevărul bine ascuns

Pe măsură ce Roger parcurgea capitoarele de față, începea să-și amintească cât de adânc fusese golul sufletesc pe care-l simțise în copilărie. Acest om de afaceri bine îmbrăcat, adevărată întruchipare a succesului în viață, a izbucnit pur și simplu în lacrimi, suspinînd și oftînd în timp ce re trăia sentimentele de copleșitoare responsabilitate care-i marcaseră copilăria, cînd tatăl lui îi lăsa pe mînă toți muncitorii sezonieri angajați să strîngă recolta. La zece ani, fusese pus să supravegheze oameni care aveau de două ori vîrsta lui și abia rupeau cîteva vorbe în engleză. Și, dacă munca nu era făcută la timpul hotărît de tatăl lui, Roger era vinovat.

La sfîrșitul zilei de lucru, îl chema în hambar, iar lui Roger îi era mereu groază de această întîlnire, fiindcă tatăl lui se enerva de fiecare dată, îl croia cu cureaua și urla la el, pentru că nu-i îndeplinise poruncile. „Pur și simplu, nu eram bun de nimic“, plîngea Roger. „De-aia mă bătea, meritam vîntăile!“

Nu încetează să ne uimească faptul că la ședințele de terapie îi ascultăm pe pacienți relatînd incidente similare, fără măcar să

aibă o urmă de bănuială că tratamentul la care fuseseră supuși fusese realmente abuziv. Roger era convins că tatăl lui procedase corect. Dacă echipa de muncitori sezonieri nu era în stare să-și îndeplinească sarcinile impuse, Roger credea că tatăl lui are motive întemeiate să se poarte după preceptul care zice că e mai bine să pedepsești copilul înainte să spargă ulciorul.

Această incapacitate de a recunoaște un tratament abuziv evident este numită *negare*. Roger nu și-a dat seama de impactul negativ pe care l-a avut perioada respectivă a vieții lui până când nu a participat la ședințele de terapie, treizeci de ani mai târziu. Refuzase să recunoască frica profundă față de tatăl lui și sentimentul că e inutil, care își aveau originea în acele dispute din hambar. Și mai uimitor e faptul că Roger nega chiar faptul că suferise vreodată un abuz.

Avem o nevoie profundă să ne umplem rezervorul de iubire. De asemenea, simțim o la fel de adâncă nevoie de a ascunde faptul că el este gol. În acest punct intervine negarea, și de aceea este atât de dificil de identificat. O dată ce spargem zidul negării, nu mai avem altă ieșire decât să ne confruntăm cu durerea.

De cele mai multe ori, negarea se întemeiază pe falsa credință că *e, cu siguranță, vina mea*. Roger a crezut tocmai acest lucru. El s-a perceput pe sine ca un fiu neascultător. Niciodată nu și-a imaginat că făcuse tot posibilul — singurul motiv pentru care eșuase era că sarcina fusese mult prea grea pentru un băiat de zece ani. Roger nu și-ar fi dat seama că tatăl său îl abuzase dacă un specialist nu i-ar fi arătat acest lucru.

Ce se întâmplă cu tine?

Asemeni lui Roger, trebuie să te supui unui serios proces de introspecție pentru a sparge cu succes zidul negării pe care l-ai construit în jurul rezervorului tău de iubire, care acum e gol.

Exercițiile ce urmează trebuie efectuate cu multă sinceritate și obiectivitate. Încearcă să fii imparțial și să-ți dai seama ce forme de abuz ai suferit în copilărie. Însemnează fiecare dintre afirmațiile de mai jos care se aplică situației tale.

1. _____ **Abuzurile fizice** implică lovituri sau palmă care provoacă vătămi sau alte semne de vătămare corporală. Părinții fac prea puține eforturi (sau deloc) pentru a-și controla mânia, dându-i frâu liber când își pedepsesc copilul.
2. _____ **Abuzurile afective** au loc atunci când se așteaptă din partea copilului să-și asume rolul unui adult și responsabilități premature. În aceste situații, copilul devine adesea confidentul sau ocrotitorul părinților.
3. _____ **Abuzurile sexuale** se întâmplă atunci când copilul devine un obiect sexual pentru un adult. Ele pot avea loc prin folosirea unor imagini, prin mângâieri nepotrivite sau prin raporturi sexuale.
4. _____ **Abuzurile psihice** au loc atunci când părinții emit afirmații care-l înjosesc pe copil. Adesea, comentariile de acest gen conțin cuvinte urâte, reproșuri și fraze ca: „Nu ești bun de nimic“ sau „N-o să faci nimic în viață.“

Aproape întotdeauna copiii găsesc modalități să se învinovătească pe ei înșiși de abuzurile părinților lor. În cazul lui Roger, acesta se învinovătea pentru că echipa de muncitori nu ajungea să-și termine lucrul. În ce fel te învinovățești pe tine pentru abuzurile pe care le-ai suferit?

Simt că a fost vina mea pentru că (de exemplu: trebuia să fi fost mai cuminte și mai ascultător) _____

Ești în stare să nu te mai învinovățești și să accepți ideea că
nu tu i-ai determinat pe părinții tăi să te trateze în acest fel?

_____ da _____ nu

Mesajele interioare de negare

Ciclul negării se transmite de la părinți la copii, direct sau indirect. Verifică mesajele primite în copilărie, care te-au învățat să negi că ceva rău se întâmplă în familia ta.

1. _____ Să nu spui nimănui ceva rău despre familia noastră.
2. _____ Să nu cumva să ne compromiți în ochii lumii.
3. _____ Indiferent cât de mult ne-ai urî, să nu spui nimănui nimic.
4. _____ Acoperă-ți vînătăile și nu spune nimănui cum au apărut.

Ce fel de mesaje indirecte de negare ai primit de la părinți?
(de exemplu: părinții mei m-au învățat cum să spun jumătăți
de adevăr ca să ascund lucrurile; mama nu recunoștea că
tata îi făcuse vînătăile de pe braț; nimeni din familia mea nu
admitea că suferă)

1. _____

2. _____

3. _____

Toate aceste mesaje m-au învățat că (de exemplu: situația nu
era chiar așa de rea cum părea; cea mai bună metodă de a
face față situației era să păstrez aparențele; trebuie să-mi
ascund sentimentele)

Mai crezi aceste lucruri în prezent? _____ da _____ nu

O modalitate de a contracara negarea este să substitui
minciunii adevărul. Fii foarte sincer cu tine însuși când completezi
propozițiile care urmează.

Pentru cineva din afară, păream o familie fericită, dar
adevărul e că (de exemplu: familia noastră era măcinată de
conflicte teribile)

Am crezut întotdeauna că părinții m-au crescut cum se
cuvine, dar adevărul e că (de exemplu: am suferit cu
adevărat datorită acceselor lor de furie; am primit prea
puțină dragoste și ocrotire)

Am crescut cu ideea că lucrurile rele care se întâmplau la mine acasă erau din vina mea, dar adevărul e că *(de exemplu: eram victima neajutorată a efectelor alcoolismului tatălui meu)*

Caracteristicile unei persoane aflate în faza de negare

Persoana care se află în stadiul de negare manifestă unele dintre trăsăturile enumerate mai jos. Citește explicațiile și notează afirmațiile care te caracterizează.

1. **Are probleme cu autoritățile.** Frica pe care ai simțit-o atunci când ai avut de-a face cu un părinte abuziv se poate transfera asupra persoanelor care simbolizează autoritatea — șeful, pastorul, polițistul, profesorul, psihiatrul. Acest comportament se manifestă, de obicei, ca o reacție exagerată, fie de hipersensibilitate, fie de revoltă.

- _____ Nu-mi plac oamenii care au autoritate asupra mea.
 _____ Mă înțeleg destul de greu cu șeful/pastorul/profesorul meu.

2. **Simte nevoia de aprobare.** Cauți întotdeauna căi pentru a obține aprobarea celor pe care îi admiri. Fie că le cumperi cadouri scumpe, fie că le faci complimente, depui întotdeauna eforturi uriașe pentru a le face pe plac. Ești exagerat de preocupat să obții aprobarea celorlalți.

- _____ Principala mea grijă e să mă asigur că ceilalți sînt fericiți.
 _____ Nu mă descurc în viață, dacă nu mă bucur de aprobarea *(numește persoanele respective)*
-
-

3. **Este o victimă ușoară.** Nu te aperi de alții și adesea te simți neputincios și incapabil să manifesti orice opoziție. Nu poți spune nu, nici chiar atunci când simți că așa ar fi normal. Ești o pradă ușoară pentru vânzători, indiferent de produs.

- _____ Simt adesea că oamenii profită de mine.
 _____ Adesea îmi doresc să am curajul necesar să spun ceea ce gîndesc cu adevărat.

4. **Îi chinuiește pe alții.** Nu te deranjează să profiți de oameni pentru interesele tale egoiste. Ești preocupat doar de propria persoană și nu crezi că nevoile celorlalți contează prea mult.

- _____ Nu mă deranjează să-i pun la punct pe cei din jurul meu.
 _____ Cred că cei care nu știu să-și poarte singuri de grijă merită ceea ce li se întâmplă.

5. **Este atrasă în relații nesănătoase.** Pari a nu reuși niciodată să-ți alegi prietenii potriviți. Ai suferit repetate eșecuri în relații cu parteneri abuzivi sau alcoolici.

- _____ Știu că relația mea cu *(spune numele persoanei)* _____ nu-mi face bine, dar nu mă pot abține.

_____ Încep să văd modelele negative de comportament în relațiile mele cu oamenii importanți din viața mea, dar mi-e teamă că nu le voi putea schimba.

6. **Este incapabilă să se impună.** Ești incapabil să emiți păreri negative despre alții. Nu poți refuza o friptură arsă la restaurant. Suferi în tăcere și-ți păstrezi sentimentele pentru tine.

_____ Cred că sînt dureros de timid.

_____ Rar îmi exprim părerile, mai ales dacă simt că ceilalți nu vor fi de acord cu mine.

7. **Este incapabilă să-și manifeste sentimentele.** Îți place să păstrezi distanța într-o relație. Ai tendința să menții relațiile la nivel intelectual, făcînd schimb de gânduri și idei, dar nu te apropii niciodată cu adevărat de sufletul celuilalt.

_____ Gîndesc, dar nu simt.

_____ Nu știu cu adevărat ce simt.

8. **Este îngrozită de ideea de abandon.** Crezi că toți cei pe care îi iubești te vor părăsi în cele din urmă. Cauți întotdeauna semne care îți spun că ceilalți nu te plac sau te ignoră.

_____ Întotdeauna interpretez în cele mai negative moduri ceea ce spun ceilalți despre mine.

_____ Cea mai mare frică a mea este că voi rămîne singur.

9. **Se simte foarte vinovată.** Îți asumi răspunderea pentru ceea ce li se întîmplă celorlalți, chiar dacă nu controlezi nicidecum situația. Simți că trebuie întotdeauna să îndrepti lucrurile. Găsești mereu modalități de a te învinovăți singur.

_____ Sînt mereu îngrijorat de ceea ce se întîmplă cu cei apropiați mie.

_____ Mă gîndesc întotdeauna cum să intervin în viața celor apropiați mie.

10. **Simte că e mai bine să uite trecutul.** Nu vezi nici un sens în ideea de a-ți privi și interpreta trecutul în lumina problemelor tale prezente. Te îndoiești că experiențele timpurii au avut un prea mare efect asupra a ceea ce ți se întîmplă acum.

_____ Vreau să-mi continuu viața și să uit trecutul.

_____ Nu am răbdare cu cei care vor să-mi exploreze copilăria.

Te reprezintă vreuna dintre cele zece caracteristici?

_____ da _____ nu

Dacă ți-ai dat seama că unele dintre aceste atitudini sau comportamente te caracterizează, e timpul să realizezi că *faci lucrurile respective pentru că suferi*. Negarea e o tehnică pe care începi s-o pui în practică în copilărie și care te ajută să eviți suferința. Dar adevărul adevărat e că nu vei face nici un progres spre vindecare, atîta timp cît stăruiești în negare. Perpetuarea acestor comportamente îți intensifică durerea. Negarea și-a făcut datoria în copilărie — te-a ajutat să supraviețuiești. Acum ești un om matur, capabil să-și analizeze gândurile. Poți să-i înțelegi pe părinții tăi, să te confrunți cu suferința din copilărie și să mergi înainte, rezolvîndu-ți problemele.

Cum te-a ajutat negarea să supraviețuiești abuzurilor din trecut? *(de exemplu: am învățat cum să depun toate eforturile pentru a-mi mulțumi superiorii; am învățat să fiu independent și să am grijă de mine însumi)*

Cum te-a rănit negarea? (de exemplu: mă port cu copiii mei așa cum s-au purtat părinții mei cu mine; nu pot să am încredere în nimeni)

ACORDĂ-ȚI O ȘANSĂ

Comportamentul tău codependent te-a încâtușat, făcându-te să te simți groaznic. Pentru a te elibera din capcană, trebuie să pui capăt negării. E dureros, dar e mult mai bine decât să-ți trăiești întreaga viață închis într-o capcană. Acordă-ți șansa de a recunoaște problemele din trecut, care au dus la acest comportament nesănătos.

Eu, _____, prin prezenta scrisoare, îmi acord permisiunea de a mă confrunta cu suferințele din trecut. Recunosc că încalc regulile pe care le-am învățat în familia în care am crescut. Le încalc conștient, știind că ele nu m-au ajutat să mă dezvolt normal și să devin o persoană sănătoasă. Cu toate acestea, nu voi folosi această nouă libertate pentru a-i răni sau învinovăți pe cei apropiați mie.

Cu umilință, îmi acord permisiunea de a deveni un om sănătos.

Semnătura _____

Data _____

Felicitări! Tocmai ți-ai luat angajamentul de a rupe cercul negării. Poate că acum te doare foarte tare, dar e un pas crucial spre vindecare.

EVALUARE FINALĂ

Un lucru pe care l-am făcut și care mă face să mă simt bine este că _____

Trebuie să continuu să _____

Un lucru nou și important pe care l-am înțeles este că _____

CAPITOLUL CINCI

Revelarea adevărului

Mary a crescut într-o familie în care părinții nu se certau niciodată, nici nu dădeau glas vreunui sentiment negativ unul față de celălalt. După ce s-a căsătorit, ea se simțea teribil de vinovată pentru mînia pe care o simțea față de soțul ei, Bill. N-a trecut mult pînă cînd Bill a descoperit cum să profite de această situație. El n-a înțeles că numai groaza de propria ei mînie o făcea pe Mary să fie atît de conciliantă, dar i-a făcut plăcere „să mănînce prjitura și să o și păstreze”. Totul mergea de minune pentru Bill: controla banii familiei, nu-și asuma nici o responsabilitate acasă și-și petrecea timpul liber cum dorea. În timp ce Bill o ducea împăratește, Mary se afunda tot mai mult și mai mult în depresie.

Mînia e un sentiment justificat și necesar. Majoritatea oamenilor acceptă destul de greu acest adevăr, deoarece ei nu înțeleg aspectele pozitive ale mîniei. Împinsă la extremă — fie manifest, fie tacit — furia e rea și distructivă. Acest capitol te va învăța cum să faci față mîniei și-ți va oferi niște alternative pozitive.

Mary e un exemplu clasic de persoană care nutrește o furie adânc înăbușită. Ea se simte tot timpul vinovată, când e furioasă, și a ajuns chiar să creadă că e un om rău. Adevărul e că nimeni nu-i scutit de mînie. Mary avea numeroase motive de mînie întemeiată, pe care însă o reprima și încerca să o ascundă. Reprimarea furiei nu rezolvă nici o problemă — în realitate, creează mai multe. Furia înăbușită iese adesea la suprafață sub forma depresiei. Totodată, ea se manifestă sub forma unor comportamente pasiv-agresive — de pildă, o soție perfecționistă arde tot timpul cămășile soțului ei, deși știe să calce foarte bine. Actul inconștient de a arde cămașa reprezintă o supapă pentru furia ei. Atacurile de panică și anxietate sînt alte exemple de exteriorizare a furiei reprimare.

Efectele mîniei necontrolate sînt la fel de dăunătoare. Abuzurile fizice și psihice au loc de obicei atunci când părinții își dau drumul unei mîinii violente, necontrolate. E adevărat că și copiii pot fi foarte sîcîitori uneori, iar părinții pot avea motive foarte întemeiate să se înfurie. Dar nu există nici o justificare pentru o mînie care se dezlănțuie sub forma abuzurilor.

Cînd aud cuvîntul *mînie*, majoritatea oamenilor își imaginează o izbucnire scăpată de sub orice control. O pacientă, pe nume Betty, a hotărît că niciodată nu-și va îngădui să se lase pradă mîniei, pentru că nu vrea să semene, cu nici un preț, cu tatăl ei, care o bătea în timpul acceselor lui de furie. A trebuit ca Betty să înțeleagă că mînia poate fi un lucru bun, cînd se manifestă într-un mod pozitiv, și poate ajuta la rezolvarea unor probleme.

Pentru a înțelege care este atitudinea ta față de mînie și cum o abordezi, trebuie să-ți amintești lucrurile pe care le-ai învățat în familia în care ai crescut.

În familia mea, manifestarea mîniei :

1. _____ era ceva tabu;

2. _____ era privită ca un semn de slăbiciune;
3. _____ era permisă numai adulților;
4. _____ implica aproape întotdeauna violență și distrugeri.

Mama mea își exprima mînia (de exemplu: închizîndu-se în sine și fiind distantă cu toți; trîntind uși)

Tatăl meu își manifesta mînia (de exemplu: țipînd la noi; pămînd pe cine nimerea)

Cînd îmi manifestam mînia, în copilărie, (de exemplu: făceam istericale; mă închideam într-un dulap și plîngeam)

Părinții mei reacționau la mînia mea (de exemplu: țipînd la mine; trimițîndu-mă în camera mea)

Am început să cred că mînia (de exemplu: e întotdeauna un lucru rău; înrăutățește întotdeauna situația)

Cum a influențat modul de exprimare a mîniei în familia ta felul în care o manifesti în prezent? (de exemplu: părinții mei aveau accese repetate de furie necontrolată, așa că acum nu simt și nu îmi manifest mînia)

Părinții mei _____

iar acum, eu _____

Cînd cineva se înfurie pe mine (de exemplu: de obicei cred că are dreptate; încerc să nu îi stau în cale)

Zi de zi trecem prin situații care ne provoacă sentimente de mînie. Unele situații sînt mai grave decît altele, dar cel puțin un eveniment stresant ni se întîmplă fiecăruia, în fiecare zi. Derulează în minte ultimele trei zile din viața ta. Însiră cinci lucruri care te-au enervat. (de exemplu: cineva mi-a luat locul de parcare în timp ce așteptam să se elibereze; prietena mea n-a sunat cînd a promis)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Îți vine greu să-ți amintești lucruri care te-au înfuriat?
_____ da _____ nu

Îți poți imagina mînia fără violență? _____ da _____ nu.

Ce s-ar putea întîmpla dacă ai da frîu liber mîniei? (de exemplu: mi-aș putea pierde total controlul și n-aș mai putea să mă stăpînesc; m-aș purta exact ca tata; nimic nu s-ar schimba)

Un mod nou de a vedea vechile resentimente

Resentimentele nu sînt o problemă chiar atît de simplă precum pare la prima vedere. Asemeni foilor de ceapă, resentimentele se suprapun peste straturi și straturi de emoții, care trebuie îndepărtate și aduse la lumină înainte ca vindecarea să-și înceapă acțiunea.

- Sub resentimentele tale zace *mînia* provocată de faptul că nevoile tale nu sînt satisfăcute.
- Sub *mînie* se află *durerea* că nevoile tale nu sînt satisfăcute.
- Sub durere, în zona cea mai profundă, se ascunde *frica* ta că nevoile nu îți vor fi nicicînd satisfăcute.

Pînă nu treci în revistă aceste resentimente și nu înțelegi cu adevărat *mînia* profundă și temerile care se ascund dedesubtul lor, ele vor supura asemeni unui reziduu afectiv nociv. Gîndește-te pentru o clipă la următoarea idee: poți depozita reziduurile toxice în canistre, pe care le îngropi adînc în pămînt . . . După luni și ani, ele încep să se scurgă prin crăpături, infestînd mediul.

Același lucru se întîmplă cu resentimentele pe care le nutrești. De aceea e atît de important să te confrunți cu durerea provocată de ceilalți și să începi să te împaci cu ea. O cale de a face pace cu teama și durerea ta este să-i vezi pe cei care te-au rănit ca pe niște semeni întru suferință. Trebuie să-ți dai seama că și ei suferă, la fel ca tine.

Primul pas este să dai deoparte straturile și să scoți la lumină acel nucleu de vulnerabilitate care se găsește la baza resentimentelor tale.

Împăcarea cu durerea

Numește cinci persoane spre care se îndreaptă *mînia* sau resentimentele tale, fie din prezent, fie din trecut.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Să aprofundăm puțin cîteva idei în legătură cu aceste cinci surse ale resentimentelor pe care tocmai le-ai pus pe hîrtie. Exemplul care urmează și care arată cum ar completa Mary — soția cu sentimentele reprimite de la începutul capitolului — afirmațiile de mai jos, îți vor arăta ce ai de făcut.

(Răspunsurile lui Mary)

Am avut resentimente față de fratele meu mai mic, Tom.

Simțeam *mînie* pentru că el se revolta tot timpul împotriva părinților și făcea tot ce-i trecea prin cap.

Mă durea deoarece eram geloasă că părinții mei îl iubeau și-l acceptau, deși el nu făcea ce voiau ei.

Probabil că durerea izvoră din frica mea că, deși voiam să mă răzvrătesc și să fiu ca fratele meu, pe mine mă vor respinge dacă procedez astfel.

Completează aceleași propoziții, în funcție de situația ta.

1. Am avut resentimente față de _____

Simțeam *mînie* pentru că _____

Mă dureau deoarece _____

Probabil că durerea izvora din frica mea că _____

2. Am avut resentimente față de _____

Simțeam mînie pentru că _____

Mă dureau deoarece _____

Probabil că durerea izvora din frica mea că _____

3. Am avut resentimente față de _____

Simțeam mînie pentru că _____

Mă dureau deoarece _____

Probabil că durerea izvora din frica mea că _____

4. Am avut resentimente față de _____

Simțeam mînie pentru că _____

Mă dureau deoarece _____

Probabil că durerea izvora din frica mea că _____

5. Am avut resentimente față de _____

Simțeam mînie pentru că _____

Mă dureau deoarece _____

Probabil că durerea izvora din frica mea că _____

Îmi tot spun că manifestarea mîniei pe care o simt împotriva acestor oameni:

- _____ ar fi un lucru rău;
- _____ ar înrăutăți relația cu ei;
- _____ nu ar ajuta cu nimic.

Cred că furia mea:

- _____ trebuie trecută cu vederea, pentru că un bun creștin întoarce și celălalt obraz;
- _____ va dispărea în cele din urmă.

E foarte important pentru tine să înveți să accepți ideea că furia este un sentiment omenesc firesc și întemeiat. Mulți oameni consideră că exprimarea mîniei lor L-ar nemulțumi pe Dumnezeu.

Pur și simplu, nu-i adevărat! Dumnezeu Și-a vărsat mînia împotriva israeliților neascultători. Isus Și-a arătat mînia în mai multe situații. Mînia exprimată în modul cuvenit poate avea efecte extrem de binefăcătoare. Manifestată nepotrivit însă, e o emoție periculos de distructivă. Marchează punctele din această listă, ce caracterizează modul tău de a-ți manifesta mînia.

1. _____ Recunosc întotdeauna — cel puțin față de mine însumi — cînd sînt furios și caut modalități și circumstanțe adecvate pentru a vorbi cu cineva despre ceea ce simt.
2. _____ Cînd sînt nervos, țin la oricine se află prin preajmă.
3. _____ Mă străduiesc din răputeri să nu mă enervez niciodată.
4. _____ Cînd sînt furios pe cineva, îl tratez cu răceală.
5. _____ Cînd sînt furios pe cineva, mă răzbun prin tot felul de lucruri mărunte, adică fac ceva ce știu că îi displace, și apoi mă scuz, pretinzînd că a fost o greșală.
6. _____ Accept faptul că mînia e reacția firească în fața dezamăgirilor și mi-o exprim, dar nu o las să-mi scape de sub control.
7. _____ Cînd cineva mă enervează, mai bine îi dau dreptate și-l las în pace.
8. _____ Cînd sînt nervos, încerc să mă controlez.
9. _____ Nu ripostez niciodată cînd cineva mă enervează, dar cîteodată îmi place să-l șicanez.
10. _____ Nu le spun oamenilor că mă calcă pe nervi; doar că mă răzbun pe ei în moduri mai subtile.
11. _____ Rar las mînia să-mi scape de sub control, dar cîteodată mă ia pe nepregătite.

12. _____ Nu mă pot controla cînd sînt furios.
13. _____ Cînd sînt furios, încerc să-mi dau seama cu ce am greșit de mi-am stîrnit mînia.
14. _____ Nu mă enervez niciodată, însă, cîteodată, se întîmplă să-i irit eu pe alții.
15. _____ Am jucat în ascuns feste urîte celor pe care eram furios — de exemplu, le-am dezumflat cauciucurile.
16. _____ Cred că mînia face parte din emoțiile firești și sănătoase.
17. _____ Izbucnesc din te miri ce.
18. _____ Nu mă enervez niciodată pe alții; mă înfurii numai pe mine însumi.
19. _____ Se poate să întîrzii dinadins la o întîlnire cu cineva care mă enervează.
20. _____ Fac glume referitoare la subiecte delicate, care știu că-i deranjează pe oamenii care-mi displac.
21. _____ nu mi-e frică de propria mea furie.
22. _____ De obicei, mă simt vinovat cînd țin la alții, dar nu-mi cer scuze.
23. _____ Întotdeauna eu sînt vinovat pentru mînie.
24. _____ Îi bîrfesc pe cei pe care sînt furios.
25. _____ Îmi place teribil să aud că oamenii care îmi displac au probleme.
26. _____ M-am confruntat cu mînia și am ajuns la rezultate bune în multe situații.
27. _____ Sînt furios și nemulțumit aproape tot timpul.
28. _____ Îmi fac tăieturi pe corp, iau pastile sau mă las pradă poftelor cînd sînt furios.
29. _____ Amîn să fac lucruri pentru oamenii care-mi displac, deși pînă la urmă tot le fac.
30. _____ Nu mă enervez — egalez scorul.

Am aranjat răspunsurile din lista de mai sus pe grupe care semnaleză un anumit tipar de comportament în abordarea mîniei. Pentru a vedea care tipar te caracterizează, încercuiește în grupurile de mai jos numărul răspunsurilor bifate mai sus.

A. Numerele 1, 6, 11, 16, 21 și 26 indică o mînie întemeiată. Acest lucru arată că ești perfect conștient de sentimentele tale de mînie și le manifesti într-un fel care ține cont atît de propriile tale sentimente, cît și de cele ale celor din jurul tău.

B. Numerele 2, 7, 12, 17, 22 și 27 reflectă o mînie scăpată de sub control. Faci prea puține eforturi pentru a te controla cînd ești nervos (sau chiar deloc), așa că ajungi să-i rănești pe alții și pe tine. De multe ori mînia te duce spre relații distructive.

C. Numerele 3, 8, 13, 18, 23 și 28 arată o mînie reprimată. Mînia ascunsă și reprimată iese de obicei la suprafață prin sentimente negative față de tine însuși. E distructivă, pentru că îți limitează relațiile și creează probleme noi, cum ar fi depresia și boala.

D. Numerele 4, 9, 14, 19, 24 și 29 indică tipare pasive sau pasiv-agresive. Nu-ți manifesti mînia pe față, dar te răzbuni în moduri mai subtile. Rămii în umbră, dar persoana pe care ești furios simte consecințele mîniei tale. Acest lucru nu este la fel de distructiv ca și mînia reprimată, dar limitează drastic relațiile sănătoase.

E. Numerele 5, 10, 15, 20, 25 și 30 arată mînie agresiv-pasivă/agresivă. Ca și la D, rămii în umbră. Singura diferență este că ești mai agresiv în felul anonim în care îți manifesti mînia. Faci lucruri anume menite să rănească persoana pe care ești furios.

Care este categoria din care ai încercuit cele mai multe răspunsuri?

A _____ B _____ C _____ D _____ E _____

Fă o steluță pentru a arăta care este poziția ta pe scala mîniei desenată mai jos.

Scala mîniei

A	B	C	D	E
Ascunsă	Pasiv-agresivă	Mînie	Pasiv-agresivă	Furie
Reprimată	Pasivă	Normală	Agresivă	Necontrolată

Citește încă o dată descrierea categoriei respective. Ești de acord că acesta este modul în care te porți la mînie?

_____ da _____ nu

Dacă te afli la extremitățile scalei, trebuie să te străduiești să ajungi mai aproape de centru, găsind o cale de mijloc între exprimarea mîniei și menajarea sentimentelor celorlalți.

De ce îți manifesti mînia în acest mod? (*de exemplu: fiindcă acesta este tiparul comportamental pe care l-am învățat de la mama*)

Mînia este o emoție sănătoasă. A învăța să o manifesti într-un mod pozitiv, constructiv, este o cheie importantă pentru sănătatea ta mintală. Însemnează afirmațiile pe care dorești să le incluzi în procesul tău de vindecare.

1. _____ Nu-mi voi mai ascunde sentimentele de mînie, de acum înainte.
2. _____ Mă angajez să învăț să-mi controlez mînia.

Te gîndești să reformulezi scrisoarea, cu un ton mai blînd, și s-o trimiți? _____ da _____ nu

Iertarea

Următorul pas în procesul de vindecare este iertarea celor care te-au rănit. [Amărăciunea e rezultatul acumulării mîniei reprimată, ce refuză să ierte, în inima ta.] Amărăciunea te împiedică să te bucuri de viață și-i dă putere asupra ta celui care te-a rănit.

În următoarele rînduri, scrie ce înseamnă pentru tine iertarea.

Ai simțit vreodată o adevărată liniște sufletească după ce ai iertat pe cineva? _____ da _____ nu

Numeroși pacienți cu care lucrăm au mari probleme cînd vine vorba despre iertare. De exemplu, Janine vedea roșu în fața ochilor ori de cîte ori cineva pomenea cuvîntul iertare. Nu putea înțelege de fel ce este iertarea. Credea că a-l ierta pe tatăl ei vitreg pentru abuzurile sexuale la care o supusese ar fi însemnat într-un fel a-l absolvi de orice vină.

Mulți oameni văd lucrurile la fel ca Janine. Iertarea nu vizează numai persoana vinovată. Ierți și pentru tine, pentru sănătatea ta psihică. [Iertarea te ajută să spui celor care s-au făcut vinovați față de tine: „Nu mai poți să mă rănești; nu voi lăsa ca mînia și amărăciunea provocate de tine să-mi distrugă viața.”] Iertarea nu e un sentiment. Este decizia de a urma sfaturile Domnului și de a-L asculta. E o alegere, nu o emoție. Unii se tem că, iertînd, vor ajunge din nou în postura de victime. Nu e adevărat. Cînd alegi

iertarea, o faci dintr-o poziție de forță. Adevărata iertare este un proces atent parcurs, care implică recunoașterea mîniei, renunțarea la răzbunare și acceptarea iertării ca pe o soluție dată de Dumnezeu pentru mînia ta.

În capitolul de față ai făcut, ceva mai înainte, o listă cu cinci oameni împotriva cărora se îndreaptă mînia sau resentimentele tale. În spațiul de mai jos, scrie numele celor pe care nu ai reușit încă să-i ierți pe deplin.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PAȘII SPRE IERTARE

Citește următoarele explicații referitoare la procesul iertării. Apoi identifică în ce stadiu te afli, în cazul fiecărei persoane dintre cele cinci ale căror nume le-ai scris mai sus, trecînd în dreptul numelui lor numărul corespunzător.

1. Recunoaște întregul rău pe care ți l-a făcut persoana respectivă. Înfruntă orice urmă de negare interioară în legătură cu faptele comise de ea, fapte care te-au umplut de mînie.
2. Recunoaște în întregime mînia pe care o nutrești, atît față de tine însuși, cît și față de cealaltă persoană.
3. Jelește această mînie veche exprimînd-o într-un mod adecvat, în cadrul unui grup de sprijin, de pildă.

4. Alege să renunți la nevoia de răzbunare. Recunoaște hotărât că mînia și amărăciunea acumulate în tine nu fac altceva decît să-i dea putere asupra ta persoanei respective. Acceptă ideea că Dumnezeu a rînduit iertarea ca cel mai bun antidot pentru amărăciune.
5. Restabilește relația. Dacă persoana respectivă îți cere iertare, iart-o; dacă nu-ți cere iertare, hotărăște ce fel de relație poți avea cu ea (dacă este posibilă vreo relație).

Iertarea operează într-un ciclu: mai întîi, Dumnezeu, în harul Său, ne iartă nouă greșelile, iar apoi noi, la rîndul nostru, îi iertăm pe ceilalți. Avem nevoie de harul lui Dumnezeu pentru a face acest lucru. Este greu să ne dezbărăm de vechile resentimente, dar ele pot bloca revărsarea harului în viața noastră și împiedica vindecarea. Acum este momentul să iertăm.

Tată ceresc, știu că, în harul Tău, m-ai iertat. Te rog, dă-mi și mie harul de a-i ierta pe *(completează numele respectivilor)* _____. Te rog, deschide canalele iubirii blocate de mînie și resentimente. Amin.

EVALUARE FINALĂ

Un lucru pe care l-am făcut și care mă face să mă simt bine este că _____

Trebuie să continuu să _____

Un lucru nou și important pe care l-am înțeles este că

CAPITOLUL ŞASE

Copilăria pierdută

Te-ai confruntat cu realitatea, cu faptul că viața ta a fost marcată de un abuz. Acum a venit vremea să clarifici problema și s-o depășești. Abuzurile pe care le-ai suferit în copilărie generează fenomenul pe care noi îl numim *copilărie pierdută*. Nevoile afective neîmplinite din stratul de bază al prăjiturii arată faptul că ai fost privat de grija și ocrotirea necesară în copilărie. Ai fost silit să te maturizezi înainte de vreme.

Cazul lui Roger este un exemplu clasic de copilărie pierdută. Îți amintești că, la vârsta de zece ani, el a fost nevoit să supravegheze un grup de muncitori sezonieri, cu care nici măcar nu putea comunica prea bine. Echipei de muncitori i se dădeau norme destul de greu de realizat, iar Roger trebuia să răspundă direct de orice abatere de la ele. Tatăl lui urla la el, îl ocăra și-l bătea cu cureaua de piele ori de câte ori echipa nu se achita de sarcini. Ar fi fost greu și pentru un adolescent mai matur să-și asume responsabilitățile respective. Lui Roger nu i s-a dat șansa de a-și trăi copilăria.

Pentru a înțelege modul în care te afectează acest fenomen al copilăriei pierdute, ne vom concentra asupra celei de-a treia foi a prăjiturii — foaia care semnalează abuzurile. În capitolele precedente am atins în treacăt problema respectivă. Acum te vom ruga să identifici exact tipurile de abuzuri pe care le-ai suferit în copilărie. E foarte important pentru tine să realizezi, în această etapă, că nu ne referim la definiții juridice. Roger, un avocat care cunoaște bine codul familiei, nu putea recunoaște că tratamentul la care a fost supus în copilărie era abuziv, deși el ar fi fost desemnat ca atare de o instanță juridică. Era incapabil să vadă că legile respective se aplicau și în situația lui.

Toți am suferit abuzuri, într-un grad sau altul. E foarte important să nu încerci să minimalizezi ceea ce ți s-a întâmplat ție comparând situația cu alte forme de abuz, suferite de alte persoane. Nu faci exercițiile din carte de dragul altcuiva — le faci pentru tine. Chiar și formele subtile de abuz sînt vătămătoare, indiferent dacă ele pot să fie definite ca abuz în termenii legii sau nu.

De asemenea, trebuie să înțelegi că aceste forme de abuz nu provoacă daune ireparabile. Iosif (cel cu haina peștriță) din cartea Genesei a fost victima unui abuz. Mama i-a murit cînd era copil încă, tatăl l-a protejat prea mult, frații l-au urît și i-au spus-o. L-au vîndut ca sclav și el a trecut prin ani lungi de suferințe. Și totuși, cînd situația s-a întors în favoarea lui, a fost destul de puternic ca să-și ierte frații și să-și întîmpine tatăl cu brațele deschise.

Nu toți sînt la fel de puternici sau norocoși ca Iosif. Majoritatea oamenilor vor trăi o viață mai bună și vor avea relații mai sănătoase numai dacă se ocupă de sursele de nefericire din copilăria lor. Trebuie să aibă loc un proces de vindecare. Unul dintre primii pași constă în identificarea naturii celei de-a treia foi, a factorilor care au împiedicat umplerea adecvată a rezervorului tău de iubire.

În *Capitolul 3* ți s-a recomandat să identifici formele de abuz pe care le-ai suferit în familie. Poate că nu le-ai recunoscut pe toate ca atare, fiindcă te-ai gîndit că ceea ce ți s-a întîmplat n-a fost atît de grav încît să merite numele de abuz. Dar să analizăm mai atent anumite forme de abuz și să vedem modul în care acestea au contribuit și ele la pierderea copilăriei tale. Fii atent la faptul că o formă de abuz poate da naștere alteia, dar se poate și ca mai multe forme să se manifeste simultan. Pe măsură ce citești descrierile de mai jos, subliniază orice ți se pare că se referă la situația ta din copilărie. Apoi încercuiește afirmațiile care te privesc direct.

A. Abuzul activ este foarte vizibil și ușor de identificat. Aici se include: violența verbală, bătăile, molestările de orice gen și abuzurile sexuale. Manifestările de furie necontrolată sînt nocive și distructive, dar nu neapărat ilegale. Angajarea copiilor în orice formă de activitate sexuală este ilegală în aproape toate sistemele de legislație.

- _____ Cînd părinții mei îmi aplicau pedepse fizice, mă alegeam adesea cu vînatăi.
- _____ Unul dintre părinți sau amîndoi erau dependenți de substanțe chimice.
- _____ Îmi amintesc faptul că părinții mei țipau la mine, mă înjurau și spuneau lucruri de genul: „Nu ești bun de nimic.”
- _____ Părinții mei nu-mi asigurau hrana necesară — uneori eram lăsat să mă descurc singur pentru a-mi procura mîncarea.
- _____ Părinții mei nu au creat un mediu în care să mă simt îngrijit și ocrotit — niciodată nu m-am simțit cu adevărat în siguranță și bine-îngrijit.

- _____ Am fost silit să privesc cu unul dintre părinți materiale provocatoare despre sex.
- _____ Unul dintre părinți mă atingea în mod nepotrivit, făcându-mă să mă simt murdar și folosit.
- _____ Unul dintre părinți vorbea întotdeauna ridicând vocea și mă critica.

B. Abuzul pasiv este mai subtil și mai greu de identificat, dar poate avea și el efecte nocive asupra copiilor. Abuzul pasiv este caracterizat prin lipsa implicării afective a părinților în viața copiilor lor. El își poate avea sursa în anumite probleme ale părinților, inclusiv dependența de muncă, perfecționismul, depresia, răceala afectivă, o căsnicie cu probleme, divorțul sau decesul cuiva. (Faptul că am menționat aici divorțul și decesul nu înseamnă că emitem vreo judecată critică; nu facem decât să subliniem realitatea, faptul că evenimentele respective îi afectează profund pe copii. Acest lucru trebuie acceptat și abordat ca atare.) Unul sau ambii părinți pot fi atât de preocupați încât să nu fie aproape de copiii lor afectiv, fizic, sau ambele. Din păcate, multe forme nocive de abuz pasiv — cum ar fi dependența de muncă sau perfecționismul — nu sînt desemnate ca atare. În fapt, ele sînt chiar apreciate și idealizate de anumite segmente ale societății.

- _____ Unul sau ambii părinți au fost dependenți de muncă.
- _____ Părinții mei au divorțat.
- _____ Am avut singur grijă de mine (sau de frații mei) de la o vîrstă fragedă.
- _____ Părinții mei nu și-au făcut timp să se ocupe de mine în mod constant.

- _____ Părinții mei nu s-au aflat alături de mine în problemele importante, cum ar fi școala.
- _____ Mi se părea că părinții mei acordau mai multă atenție cîinelui sau ziarului decît mie.
- _____ Rareori părinții mei își făceau timp să vorbească cu mine lucruri importante.

C. Incestul emoțional este situația în care părinții se bazează pe copii pentru a îndeplini rolul de adult. Este o răsturnare dramatică de roluri, în care copilul devine confidentul sau chiar ocrotitorul părintelui lui. N-are nimic de-a face cu sexul, deși în cazuri extreme poate duce la incest de natură sexuală. Se așteaptă din partea copilului să-și asume responsabilitățile unui om matur, cum ar fi curățenia casei, cumpărăturile sau să se ocupe de ceilalți copii. Incestul emoțional este subtil, greu de identificat și implică, de obicei, o mare doză de negare — de aceea și folosim un astfel de termen șocant, pentru a atrage atenția asupra lui.

- _____ Sînt cel mai bun prieten al unuia sau al ambilor părinți.
- _____ Unul sau ambii părinți și-au trăit prin mine visurile neîmplinite.
- _____ Unul dintre părinți îmi spunea adesea lucruri care mă făceau să mă simt jenat.
- _____ Mă ocupam de treburile casnice de care părinții nu erau în stare să se ocupe.
- _____ Simțeam nevoia să-i fac pe părinții mei să arate bine în ochii lumii.
- _____ Mă simțeam răspunzător de bunăstarea afectivă a unuia sau a ambilor părinți.

D. Visele neîmplinite se referă la faptul că se așteaptă din partea copilului să îndeplinească visele nerealizate ale părinților lui. Acest lucru poate însemna: să frecventeze aceeași școală, să ducă mai departe afacerea familiei sau să îndeplinească visele secrete cărora părintele respectiv n-a reușit să le dea viață. Părinții nutresc anumite așteptări, sperînd să se bucure indirect de roadele realizărilor copiilor lor. Speranțe deșarte, întrucît nevoile părinților nu pot fi satisfăcute în acest fel. Acest tip de abuz are drept rezultat adulți imaturi, care tind să fie veșnic deprimați și nemulțumiți, întrucît nu li s-a dat ocazia să-și îndeplinească propriile vise și nevoi.

- _____ Cîteodată am senzația că părinții mei își trăiesc viața prin mine.
- _____ A trebuit să urmez o anumită cale în viață pentru a-i ajuta pe părinții mei să-și rezolve anumite probleme.
- _____ Niciodată nu m-am simțit cu adevărat liber să-mi urmăresc propriile vise.
- _____ Părinții mei mi-au transmis mesaje subtile, care mă îndemnau să urmez în viață calea trasată de ei.

E. Mesajele existențiale negative sînt transmise de părinții care nu sînt împăcați cu ei înșiși sau cu lumea din jurul lor. Prin mesaje directe sau subtil exprimate, părintele transmite copiilor idei negative despre valoarea personală, despre lume și viață în general. Mesajele pot fi directe, ca și în cazul părintelui care spune: „Nu știu de ce îmi mai bat capul cu tine!” sau pot fi deduse de copilul care trăiește într-o atmosferă de negativism și depresie.

- _____ Cîteodată părintele meu amenința că se sinucide.

- _____ Părinții mei păreau deprimați și arareori arătau că se bucură de viață.
- _____ Părinții mei vedeau lumea ca pe un loc sumbru și lipsit de speranță și niciodată nu m-au încurajat să-mi fac viața mai frumoasă.
- _____ Adesea părinții îmi adresau critici directe sau reproșuri.

Însumează tipurile de abuz suferite în copilărie și desemnează persoana care le-a provocat.

Tip de abuz	Persoane care au comis abuzul
_____ Abuz activ	_____
_____ Abuz pasiv	_____
_____ Incest emoțional	_____
_____ Vise neîmplinite	_____
_____ Mesaje existențiale negative	_____

ISTORICUL PLĂCERII/DURERII

Un alt mod de a-ți cunoaște mai bine copilăria este întocmirea unui istoric al plăcerii/durerei, în care să notezi evenimentele care au avut un impact semnificativ asupra ta.

Care sînt cele mai frumoase amintiri din copilăria ta? (*de exemplu: aniversări speciale, vacanțe, sărbători, surprize*)

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____

Care sînt cele mai triste amintiri din copilăria ta? *(de exemplu: dezamăgiri legate de activitatea sportivă sau școlară; afirmații ale părinților sau colegilor, care te-au durut profund; perioade în care ai fost singur sau ai suferit)*

1. _____

2. _____

3. _____

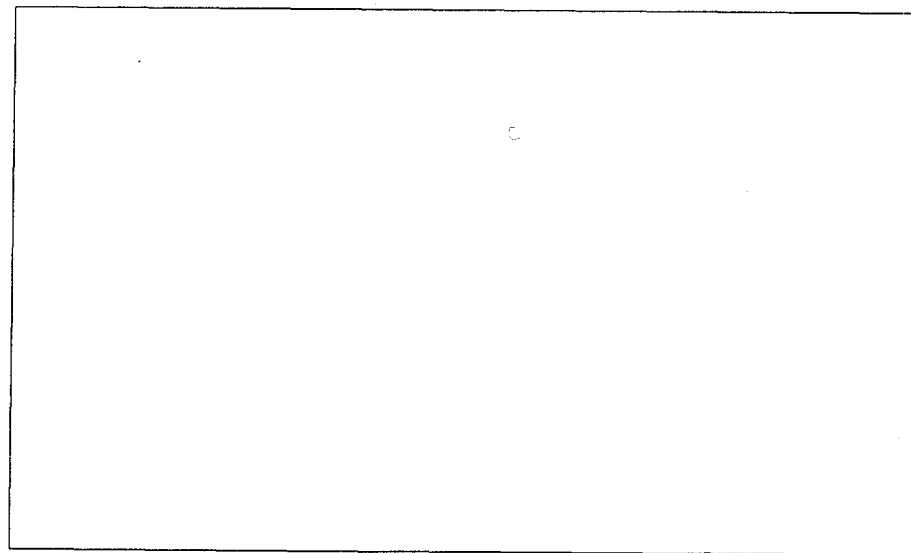
4. _____

Ce arată aceste evenimente despre imaginea ta de sine în copilărie? *(de exemplu: cele mai fericite timpuri au fost atunci cînd cineva îmi dădea atenție și era mulțumit de felul în care mă comportam; cele mai urîte amintiri sînt faptul că am fost rănit de cineva de care aveam nevoie)*

Cum te-au împins ele spre un comportament codependent? *(de exemplu: am învățat că trebuie să fac pe placul oamenilor și să-i fac fericiți pentru a-i împiedica să mă rănească)*

Gîndește-te la relația ta cu părinții și frații tăi, la familia în care ai crescut. Cum ar arăta portretul familiei tale; e așa cum o vedeai cînd erai copil? Te-ai imagina stînd alături de tata și mama? Sau ai sta deoparte, într-un colț, de unul singur? Unul din frații tăi ar fi mai aproape de părinți? Cine s-ar afla cel mai aproape de tine? Cum era relația dintre tatăl și mama ta? S-ar uita unul la celălalt? Ar sta cu spatele întors unul la celălalt? S-ar certa? Unul dintre frații sau surorile tale s-ar afla între ei, încercînd să-i împiedice să se mai certe?

Schițează-i simplu pe membrii familiei tale, nu-ți face griji de calitatea artistică a desenului, mai bine concentrează-te asupra



sentimentelor și dinamicii relației dintre membrii familiei.

Unde ești tu în desen? *(de exemplu: în colț, de unul singur; în centrul scenei; încercînd să-i fac pe toți fericiți)*

Ce fel de copil ai fost? (de exemplu: sensibil și liniștit; vioi; fericit și plin de viață)

Care trăsături ale familiei tale ies în evidență? (de exemplu: părinții mei nu erau cu adevărat împreună; fiecare avea problemele lui: tata — alcoolul, mama — munca, sora mea voia să ia numai nota zece)

Toți copiii au nevoie de un adult în care să aibă încredere, care să-i iubească și să funcționeze ca o cutie de rezonanță sensibilă, atunci când evenimente majore sau dificile survin în viața lor. Când, dintr-un motiv sau altul, părinții nu vin în întâmpinarea acestei nevoi, copilul se simte abandonat din punct de vedere afectiv. El trebuie să se maturizeze înainte de vreme și să facă față problemelor respective pe cont propriu, fără a se bucura de nici o ocrotire sau consolare. Această maturizare forțată contribuie în mod decisiv la pierderea copilăriei.

Îți amintești să-ți fi fost frică să le împărtășești părinților tăi secrete sau lucruri importante, pentru că simțeai că nu sînt în stare să facă față problemelor pe care voiai să le discuți cu ei?
 _____ da _____ nu

Care au fost aceste secrete sau probleme? (de exemplu: după ce m-am jucat de-a doctorul cu prietenii mei, aș fi vrut să-i

întreb lucruri legate de sex; când mama s-a internat în spital, mi-a fost teamă că va muri, dar am știut că nu aș fi fost luat în serios dacă aș fi vorbit despre acest lucru)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Describe anumite evenimente care ți-au furat copilăria. În ce mod ai fost silit să te maturizezi înainte de vreme? (de exemplu: eram mereu preocupat de părinții mei, funcționînd ca un fel de consilier marital; a trebuit să-mi asum responsabilitatea pentru frații mai mici; mi s-a pus cheia la gît și am fost lăsat să mă descurc singur de la o vîrstă fragedă)

O modalitate de a începe vindecarea rănilor din copilărie este redactarea unei scrisori adresate copilului care ai fost. Vorbește aici despre înțelegerea și ocrotirea pe care ai fi vrut să le primești de la părinții tăi. Vorbește despre singurătatea și suferințele tale. Încurajează-te, povestește-ți visurile și speranțele. Transformă-te în părintele afectuos de care nu ai avut parte.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

În calitate de părinte

Dacă ești părinte, abordarea problemelor legate de copilăria pierdută ridică alte chestiuni. Poate ești în situația de a nega abuzurile, pentru că recunoașterea lor ar însemna să accepți ideea că tu însuți te comporți abuziv față de copiii tăi. Dacă vrei să te transformi în părintele de care are nevoie copilul tău, trebuie să fii foarte sincer cu tine însuși în aceste probleme. Nu te lăsa copleșit de disperare sau de neputință. Deși nu poți schimba trecutul, ești în măsură să schimbi viitorul.

În efectuarea acestor exerciții, ce probleme ai identificat în calitate de părinte? *(de exemplu: îmi dau seama că îmi împing copiii să facă lucruri pe care n-am reușit eu să le fac)*

1. _____
2. _____
3. _____

Ai sesizat că încerci să-ți trăiești copilăria prin copiii tăi?

da nu

Unele dintre atitudinile tale îi împiedică pe copiii tăi să-și trăiască copilăria? da nu

În ce fel? (de exemplu: mă bazez prea mult pe Danny, ca să-mi asculte problemele și să-mi dea sfaturi)

1. _____
2. _____
3. _____

Notează trei lucruri care te îngrijorează în ceea ce privește atitudinea ta ca părinte. (de exemplu: cînd le impun disciplina copiilor mei, îi fac să simtă întreaga putere a miniei mele; îmi dau seama că induc o atmosferă de depresie și lipsă de speranță)

1. _____
2. _____
3. _____

Acum, gîndește-te cum ai putea să-ți schimbi comportamentul astfel încît să înlături aceste griji. (de

exemplu: i-aș putea trimite pe copii în camerele lor pînă reușesc să-mi controlez mînia; înțeleg cît de mult îi afectează pe copii atitudinea mea și aș putea cere ajutor specializat)

1. _____
2. _____
3. _____

Mulți dintre cei care suferă din cauza copilăriei pierdute găsesc că le vine greu să se bucure de clipele de relaxare și să se distreze. O importantă componentă a vindecării e și contactul cu dimensiunea ludică, și lipsită de griji, a personalității tale. Poate este pentru prima oară în viață cînd înveți să te joci ! E important să-ți dai seama că un timp rezervat distracției aduce cu sine un echilibru afectiv în viața ta și poate fi o sursă de nebănuită putere în timpul dificilei perioade de însănătoșire.

Care au fost lucrurile pe care îți plăcea cel mai mult să le faci cînd erai copil? *(de exemplu: să colorez și să pictez; să sar coarda; să mă urc în copaci; să joc baschet)*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Pune o stelută în dreptul a două dintre aceste activități și pornește la joacă. După aceea, descrie ce ai simțit. *(de exemplu: am rămas surprins de cît de mult mi-a plăcut să colorez; m-am simțit plin de energie după ce am marcat cîteva coșuri)*

1. _____

2. _____

Jocurile și distracțiile contribuie decisiv la menținerea sănătății și trebuie să facă neapărat parte din viața ta în mod regulat. Cînd îți vei programa următoarea repriză de jocuri și ce vei face în timpul ei? *(de exemplu: vineri seara voi lua patinele cu roțile)*

EVALUARE FINALĂ

Un lucru pe care l-am făcut și care mă face să mă simt bine este că _____

Trebuie să continuu să _____

Un lucru nou și important pe care l-am înțeles este că _____

CAPITOLUL ȘAPTE

Istoria care se repetă

Roger stătea în cabinet și-și amintea de tatăl lui. „De ce mi-ar păsa de tata și de ce gîndește el despre mine?” se întreba. „Un om violent, cuprins mereu de accese de furie; și niciodată nu mi-a dat nimic. A trebuit să cîștig fiecare bănuț și am muncit pentru fiecare lucru pe care-l am, de cînd mă știu. De ce să mai vreau să mă întorc acasă?”

Poate că ți-ai pus de mii de ori aceeași întrebare. Te-ai gîndit ce te face să cauți aprobarea oamenilor care te-au făcut să simți în copilărie că nu ești bun de nimic. Realitatea e că fiecare nutrește un profund dor de casă. De ce există acest sentiment în noi e un lucru ce depășește puterea de înțelegere a minții omenеști.

Dorul de casă nu are nimic de-a face cu geografia — el își are locul numai și numai în inimile noastre. La o privire superficială, ni se pare că ne-am abandonat familia în care am crescut, dar, în realitate, încercăm adesea să o reconstituim în viața noastră prezentă. Găsim diferite modalități să recreăm atmosfera căminului în care am copilărit. Ca o pisică alungată de acasă, evenimentele nefericite continuă să revină, iar și iar, în viața

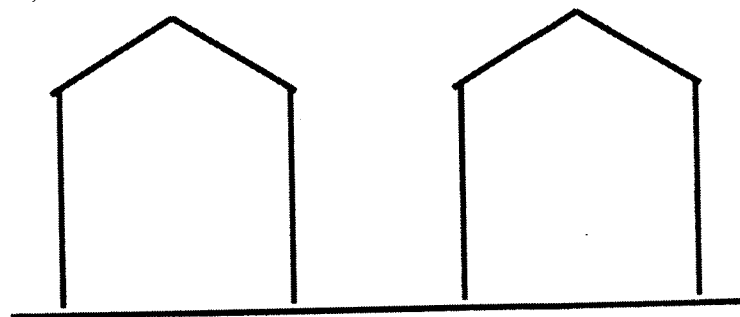
noastră. Cu toții nutrim o nevoie profundă și instinctivă de a reconstitui situațiile din familia de proveniență, chiar dacă anii copilăriei au fost plini de suferințe. Această revenire obsedantă e unul dintre cele mai ciudate lucruri căruia trebuie să îi facă față persoana codependentă.

Următoarele exerciții te vor ajuta să descoperi cum acționează obsesia repetării istoriei în viața ta. În ilustrația de mai jos, în căsuța din partea stângă, notează lucrurile negative caracteristice situației din familia în care ai crescut. În căsuța din dreapta notează situațiile negative din familia ta prezentă. Dacă ești necăsătorit, menționează problemele negative cu care te confrunți actualmente.

Familia de proveniență

Căminul actual

Poți identifica revenirile obsedante din desenele tale?



_____ da _____ nu

Fă o listă cu elementele negative care apar în ambele căsuțe.
(de exemplu: tatăl meu mă agresa fizic atunci când se înfuria pe mine, iar acum eu fac la fel cu copiii mei)

1. _____
2. _____

3. _____

Vezi vreo asemănare între partenerul tău de viață și mama sau tatăl tău? _____ da _____ nu.

Îți dai seama că s-ar putea să te fi căsătorit cu cineva care seamănă cu unul dintre părinții tăi tocmai pentru a obține, în cele din urmă, în acest fel, iubirea părintelui respectiv? _____ da _____ nu

Ai obținut aprecierea după care ai tânjit? _____ da _____ nu

Când te cești cu tovarășul tău de viață, o faci la fel ca părinții tăi? _____ da _____ nu.

Nu te cești deloc, fiindcă părinții tăi s-au certat mult sau fiindcă nu s-au certat nici ei deloc? _____ da _____ nu

Gîndirea magică

Gîndirea magică este credința pe care o nutresc toți copiii, spunînd: „dacă fac așa și așa, părinții mei mă vor iubi“. Cînd erai copil, nu puteai înțelege că mama și tata au propriile lor probleme. Credeai că tot ce merge rău în casă la voi este din vina ta. Gîndirea magică este o consecință a acestei erori, adesea caracterizată prin afirmații de tipul *dacă... atunci*. *Dacă nu i-aș fi stat în cale, atunci tata nu m-ar fi plesnit. Dacă aș fi luat note mai bune, atunci mama ar fi fost mulțumită de mine.*

Concentrează-te asupra felului în care gîndeai cînd erai mic. Care erau elementele gîndirii magice care lucrau în mintea

ta? (de exemplu: dacă aș fi mai bun la sport, tata ar fi mîndru de mine)

Gîndirea magică nu dispare o dată cu copilăria. Adulții codependenți perpetuează aceleași idei, generate de acest tip de gîndire. Ele sînt vătămătoare pentru că te fac să-ți asumi responsabilitatea pentru orice situație negativă și creează false speranțe, ducînd la repetate deziluzii în viața ta.

E foarte posibil ca o mare parte a comportamentului tău de adult să fie motivată de gîndirea magică. Care sînt unele dintre aceste idei pe care le-ai adus cu tine din copilărie? (de exemplu: *dacă aș fi mai slab, oamenii m-ar găsi atrăgător; dacă aș obține această distincție universitară, tatăl meu m-ar respecta*)

1.

2.

3.

Înțeleg că aceste idei sînt vătămătoare pentru că (de exemplu: *am fost slab și înainte, dar acest lucru nu mi-a rezolvat problemele; aș obține o diplomă numai ca să-i fac pe plac tatei, dar apoi aș fi frustrat și extenuat*)

1.

2.

3.

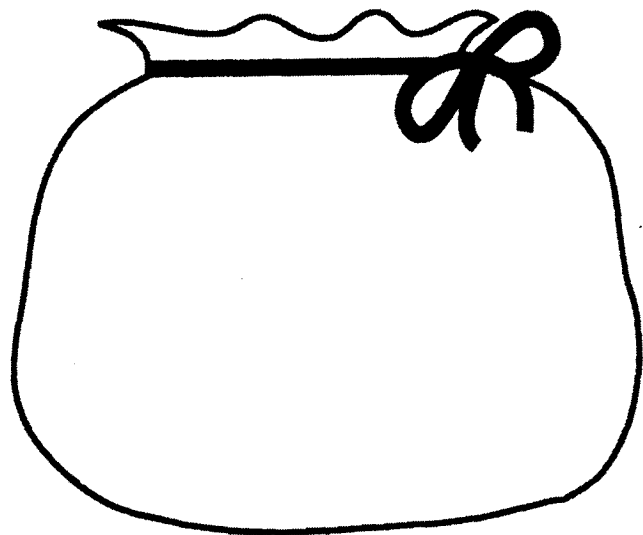
Vinovăția

Fiecare dintre noi trăiește cîteodată sentimente de vinovăție, în mod firesc și justificat. Nu e nevoie să te străduiești să te simți vinovat. Nu e cazul să argumentezi validitatea păcatului original pentru a demonstra că vina există, nici măcar atunci cînd e vorba de un copilăș. Vinovăția reală poate fi rezolvată. Greșelile mărunte ale copilăriei — cum ar fi prăjiturile furate de pe tavă și mîncate pe ascuns — sînt evidente și se iartă ușor. Falsa vinovăție, cum este cazul copiilor care se învinovătesc de divorțul părinților, e mai greu de identificat. Ea te macină pe dinăuntru și te umple de amărăciune. Peste ani și ani, ignorată și neiertată, poate izbucni la suprafață în formele cele mai imprevizibile.

Numeroși oameni își descriu povara lor de vinovăție ca pe un bagaj imens, teribil de greu, pe care îl cară cu ei pretutindeni. Îți poți imagina un astfel de bagaj?

Precizează ce sentimente de vinovăție porți cu tine, notîndu-le în interiorul desenului de mai jos. Acest exercițiu trebuie rezolvat cu creionul, pentru ca să poți șterge mai tîrziu ceea ce-ai scris. (de exemplu: *aici se pot nota sentimentele de vinovăție generate de un divorț, de faptul că te îngrași, că nu te plac toți colegii de serviciu, că nu-i poți*

face fericiți pe toți membrii familiei, că odraslele tale au probleme la școală)

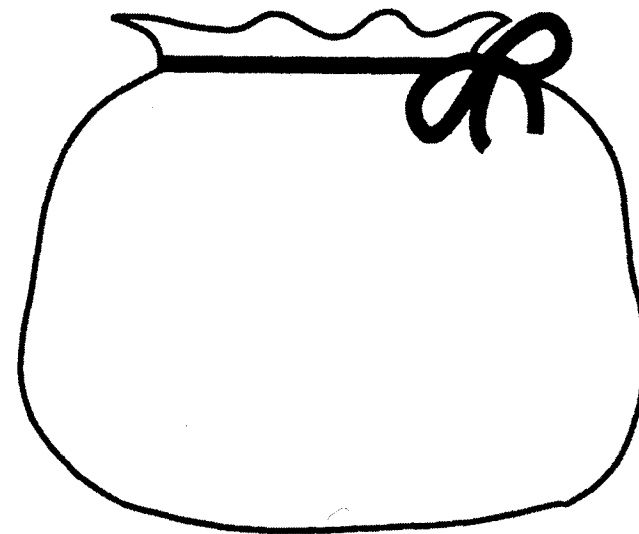


TRECUTUL

Acum, încearcă să-ți amintești cum gândeai în copilărie. Ce sentimente de vinovăție îți amintești? Notează-le în desenul de la pagina 107. *(de exemplu: îți amintești că ai furat dulciuri, ai copiat la școală, ți-ai enervat părinții sau n-ai reușit să te înțelegi bine cu frații tăi)*

ADEVĂRATA VINOVĂȚIE

A venit momentul să faci o selecție a conținutului de vinovăție din bagajele tale. Din punct de vedere moral, ești responsabil pentru acele comportamente care încalcă poruncile lui Dumnezeu. Infidelitatea conjugală, minciunile pentru mărirea



cheltuielilor deductibile sau escrocheriile pentru diminuarea impozitului pe venit sînt exemple de vină morală. Aceste sentimente de vinovăție pot fi risipite, dacă îi mărturisești păcatul respectiv lui Dumnezeu și primești iertarea pe care El ți-o oferă.

Citește versetul din Biblie citat mai jos. Încercuiește partea care îți spune ce trebuie să faci. Subliniază cuvintele care explică răspunsul lui Dumnezeu.

Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept, ca să ne ierte păcatele și să ne curățească de orice nelegiuire.
(1 Ioan 1:9)

După ce I-ai cerut iertare lui Dumnezeu, întoarce-te și șterge lucrurile respective din desenul de mai sus.

FALSA VINOVĂȚIE

Ceea ce rămîne în desene după ce ți-ai mărturisit păcatele lui Dumnezeu poate fi inclus în categoria falsei vinovății. Sentimentele respective sînt adesea reziduul unor relații nesănătoase. A sosit clipa să restitui falsele sentimente de vinovăție persoanelor care le-au sădit în tine de la început. Pentru fiecare problemă rămasă în sacosa ta, numește persoana care s-a făcut cu adevărat vinovată de situația respectivă. Scrie numele mai jos, apoi șterge lucrurile corespunzătoare din desen.

Restitui falsa vinovăție (*de exemplu: mamei mele care mă făcea să mă simt vinovat cînd țipa la mine; fratelui meu mai mare care mă făcea să mă simt vinovat pentru că mă silea să mă uit la revistele lui pornografice*)

1. _____

2. _____

3. _____

S-ar putea ca în această etapă să ai nevoie de ajutor. Am descoperit că oamenii care se luptă pentru multă vreme cu sentimente de vinovăție au mari dificultăți atunci cînd trebuie să discearnă între adevărata și falsa vinovăție. Roagă un psiholog, un pastor sau un prieten de încredere să citească lista și să te ajute să identifici acele lucruri pentru care trebuie să-I ceri iertare lui Dumnezeu.

Bagajul tău s-a golit? _____ da _____ nu

Îl poți goli, dacă vei da drumul falsei vinovății moștenite, iar vinovăția autentică o lași în seama harului lui Dumnezeu.

PREZENTUL

Compulsia repetării istoriei iese adesea la suprafață atunci cînd oamenii își aleg tovarășul de viață. Mulți optează pentru un partener care seamănă într-un fel sau altul cu mama ori cu tatăl lor. De obicei, adultul imatur se căsătorește cu cineva care îi amintește, din punct de vedere a legăturii afective, de părintele de sex opus sau cu cineva care îl ajută să reitereze o anume dinamică afectivă cu părintele respectiv. Dar poate fi și părintele de același sex. Unii răstoarnă această situație, căutînd un partener care se află tocmai la polul opus față de unul dintre părinții lui.

Te-ai căsătorit (sau te întâlnești) cu cineva care seamănă cu unul dintre părinții tăi? _____ da _____ nu

Care dintre ei? _____mama _____tata.

Dacă ai răspuns „nu” la prima întrebare, atunci este partenerul tău exact opusul unuia dintre părinți?
_____ da _____ nu

Care? _____mama _____tata.

Menționează trăsăturile de caracter ale partenerului tău, similare sau opuse celor ale părintelui respectiv. (*de exemplu: tatăl meu era distant și rece, dar soțul meu e plin de căldură și afecțiune; mama era rigidă și dominatoare și tot așa e și soția mea*)

Caută tipare asemănătoare care apar în relațiile tale trecute și prezente. Ai prieteni apropiați care îți amintesc foarte tare de unul dintre părinți? _____ da _____ nu

Scrie numele și trăsăturile similare.

Numele	Trăsăturile
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

În cazul în care ai familia ta, îi surprinzi uneori pe copii reacționând față de tine la fel cum făceai și tu cu părinții tăi? _____ da _____ nu

Menționează trei situații din prezent similare anumitor amintiri din copilărie. (*de exemplu: tata era sever și autoritar, iar acum soțul meu se poartă în același fel cu mine și cu copiii; în căminul unde am crescut era o atmosferă tensionată și același lucru se poate spune despre familia mea de acum*)

1. _____
2. _____
3. _____

Înainte de a te hotărî să te abați din drum pentru a încerca să îndrepti răul pe care l-ai făcut soției și copiilor tăi repetând situația din trecut, oprește-te! Va fi timp și pentru acest lucru. Întrebările

de mai sus au fost concepute pentru a te determina să conștientizezi ce se întâmplă cu adevărat în relațiile tale de familie. Acum știi despre obsesia repetării istoriei că este un lucru de care trebuie să ții seamă.

Dar nu sări peste cal! În acest moment, important este să te concentrezi asupra vindecării *tale*. Ai văzut că aceleași greșeli se repetă iar și iar. Primul lucru care trebuie făcut pentru a îndrepta situația familiei tale este să-ți rezolvi propriile probleme. Acum, că am adus în discuție problemele respective, sîntem gata să pornim pe calea celor zece etape ale vindecării. Capitolele următoare te vor ajuta să înveți cum să împiedici obsesia repetării istoriei să vă facă să suferiți, pe tine și pe familia ta.

EVALUARE FINALĂ

Un lucru pe care l-am făcut și care mă face să mă simt bine este că _____

Trebuie să continuu să _____

Un lucru nou și important pe care l-am înțeles este că _____

PARTEA A DOUA

Cele zece etape ale procesului de însănătoșire

- rezervoare goale de iubire
- negare
- mânie
- copilărie pierdută
- obsesia repetării istoriei

CAPITOLUL OPT

Examinarea relațiilor

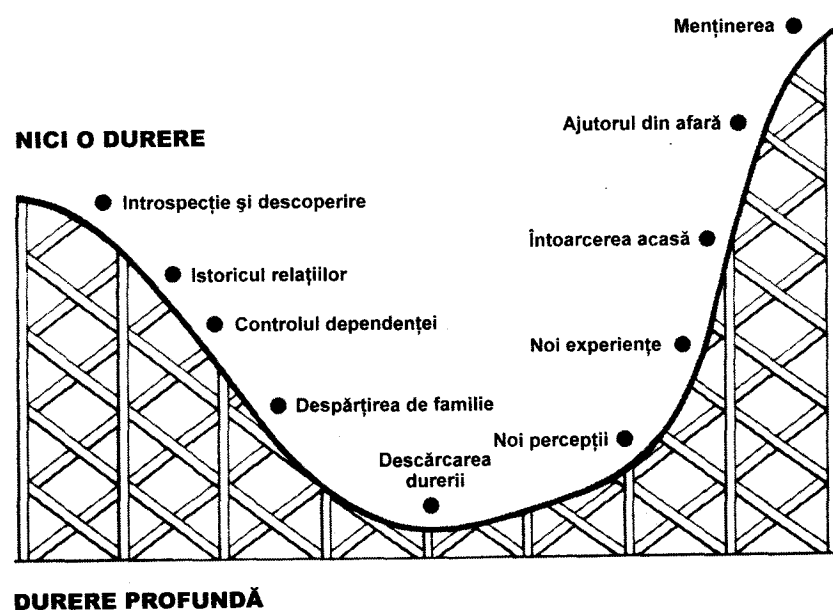
Am învățat o mulțime de lucruri despre majoritatea problemelor care s-au aflat la rădăcina codependenței tale: despre rezervoarele goale de iubire, despre negare, mânie, copilăria pierdută și obsesia repetării istoriei. Partea a doua a cărții se va ocupa de cele zece etape ale procesului de însănătoșire, care au fost discutate și ele în cartea noastră *Labirintul codependenței. Drumul spre relații interumane sănătoase*. Fiecare etapă reprezintă o etapă spre refacerea vieții tale, spre vindecarea de durerea care ți-a provocat codependența.

În *Labirintul codependenței. Drumul spre relații interumane sănătoase* am comparat evoluția de-a lungul acestor etape cu circuitul parcurs de un montagne russe. Urci, urci și iarăși urci — apoi, dintr-o dată, pământul îți fuge de sub picioare. O călătorie lungă spre abisuri pare că te așteaptă pînă cînd ajungi să-ți găsești din nou echilibrul. Cu toate acestea, există diferențe între un montagne russe adevărat și exemplul nostru. În primul rînd, călătoria ta nu începe din vîrf, punct ce simbolizează lipsa oricărei suferințe. Punctul de la care pornești este mult în josul pantei. Durerea este un factor care trebuie luat în considerare de la

început. Primele cinci etape ale vindecării par a te conduce într-o direcție cu totul greșită — tot mai adânc și mai adânc, în abisul suferinței. În reprezentarea noastră de mai jos se vede că prima coborîre vertiginoasă în prăpăstiile durerii este cea care va furniza ulterior energia necesară urcușului pe culmile vindecării, ce te așteaptă abia la capătul drumului. Numai după ce ai trecut de această etapă, călătoria ta devine mai lină. Tot așa cum suișurile și coborîșurile se netezesc pe măsură ce un montagne russe se apropie de sfârșitul călătoriei, viața ta se așază pe coordonate mai armonioase, găsindu-și un nou echilibru. Vor mai fi și alte dealuri și văi în viitor, dar nici unul atât de abrupt ca cele pe care le parcurgi acum. Iar atunci vei dispune și de mijloacele necesare pentru a le face față.

Înainte de a porni la drum pe acest montagne russe, trebuie să-ți legi centura de siguranță și să-ți iei angajamentul ferm că vei

GRAFICUL CELOR ZECE ETAPE ALE PROCESULUI DE ÎNSĂNĂTOȘIRE



merge înainte. Cît de sincer ai fost pînă acum în introspecția la care te-ai supus?

- _____ Am fost foarte surprins să descopăr ce lucruri
zăceau în adîncul sufletului meu.
- _____ Sentimentele mele mă sperie și tind să dau înapoi.
- _____ Sînt cît pot de sincer.

Nutrești sentimente de teamă cu privire la ceea ce urmează în procesul de vindecare? _____ da _____ nu

Care sînt acestea? *(de exemplu: mă îngrijorează faptul că nu mă voi putea elibera niciodată de durerea din mine; nu știu dacă voi avea puterea să mă confrunt cu toate problemele)*

Ești gata să pătrunzi și mai adânc în durere, pînă la punctul în care vei plînge cu lacrimi amare, pentru a rupe cercurile distructive ale codependenței din viața ta?

_____ da _____ nu

Ce lucruri ai făcut pînă acum, de care ești într-adevăr mîndru? *(de exemplu: m-am confruntat cu faptul că tatăl meu vitreg a abuzat de mine; am hotărît s-o iert pe mama pentru reproșurile ei neîncetate)*

Ce ai dori în viitor? (de exemplu: vreau să împiedic repetarea lucrurilor care mi s-au întâmplat mie și să stabilesc relații normale cu familia mea)

Etapă întâi: Introspecție și descoperire

Această etapă nu se va încheia la sfârșitul capitolului de față. De fapt, ai lucrat la ea și în prima parte a cărții noastre și vei continua să lucrezi până la capăt. Esențial pentru această etapă este să fii, pur și simplu, hotărât să-ți examinezi viața și să descoperi indiciile care să-ți arate de ce ești așa cum ești.

Pacienților noștri le cerem să înceapă prin a întocmi un scurt istoric al vieții lor. Menționează evenimentele semnificative care au avut loc în toate etapele pomenite mai jos. Include aici momente ca: nașteri, decese, divorțuri, prima zi de școală, schimbările de domiciliu și toate suferințele de care îți aduci aminte. Notează cel puțin trei evenimente în fiecare etapă.

Viața mea, de la naștere până la patru ani _____

Viața mea, de la cinci la zece ani _____

Viața mea, de la unsprezece la șaisprezece ani _____

Viața mea, de la șaptesprezece la douăzeci de ani _____

Viața mea, de la douăzeci de ani până în prezent _____

Această listă sumară de evenimente este menită să te ajute să ai o imagine de ansamblu asupra vieții tale, se vezi de unde ai pornit și spre ce te îndrepti. Vei folosi și vei analiza informațiile obținute aici pe măsură ce înaintezi pe calea spre vindecare.

Ce loc ocupă Dumnezeu în viața ta?

Codependența este într-adevăr o problemă de relații nesănătoase. Dacă vrei să-ți vindec relațiile, trebuie să începi prin a te vindeca pe tine însuși. Iar Dumnezeu poate avea un rol foarte important în vindecarea ta. El îți va da înțelepciunea și puterea să treci de suferințele și coborîșurile călătoriei tale în montagne russe.

Mi-L imaginez pe Dumnezeu ca fiind:

- _____ un tată sever, care stă la pîndă să mă prindă făcînd ceva rău;
- _____ o ființă indiferentă, care a pus lumea în mișcare și apoi a abandonat-o;
- _____ un prieten intim;
- _____ plin de iubire față de alții, dar nu și față de mine;
- _____ cineva de care pur și simplu nu mă pot apropia;

_____ cineva care m-a trădat, lăsînd să mi se întîmple toate aceste lucruri îngrozitoare.

Nu vom putea sublinia niciodată îndeajuns cît de important e să-ți faci timp să descoperi cine este Dumnezeu și cum vrea El să se implice în viața ta. A-L găsi pe Dumnezeu și a intra în legătură cu El sînt factori-cheie ai procesului de vindecare. Gîndește-te numai cîte binefaceri le promite celor care se încred în El!

El nu te va părăsi niciodată.

„Cheamă-Mă în ziua necazului, și Eu te voi izbăvi, iar tu Mă vei proslăvi!” (Ps. 50:15)

Este întotdeauna alături de tine, cînd ai nevoie de El.

„Domnul este aproape de cei cu inima înfrîntă și mîntuiește pe cei cu duhul zdrobit.” (Ps. 34:18)

Te iartă cînd cazi în păcat.

„Bunătățile Domnului nu s-au sfîrșit, îndurările Lui nu sînt la capăt, ci se înnoiesc în fiecare dimineață. Și credincioșia Ta este atît de mare!” (Plîng. 3:22-23)

Dumnezeu are planuri frumoase pentru tine.

„Căci Eu știu gîndurile pe care le am cu privire la voi, zice Domnul, gînduri de pace și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde.” (Ier. 29:11)

El îți dă puterea să devii un om nou.

„Căci, dacă este cineva în Hristos, este o făptură nouă. Cele vechi s-au dus: iată că toate lucrurile s-au făcut noi.” (2 Cor. 5:17).

El ne adoptă ca fii și fiice.

„Dar cînd a venit împlinirea vremii, Dumnezeu a trimis pe Fiul Său, născut din femeie, născut sub Lege, ca să

răscumpere pe cei ce erau sub Lege, pentru ca să câpătăm înfierea.” (Gal. 4:4-5)

El ne dă putere să ne vindecăm de codependență.

„Domnul dă tărie poporului Său, Domnul binecuvîntează pe poporul Său cu pace.” (Ps. 29:11)

M-am simțit întotdeauna destul de departe de Dumnezeu pentru că *(de exemplu: nu m-am gîndit că mă poate accepta; L-am învinuit de lucrurile rele care s-au întîmplat în viața mea)*

dar aceste versete mi-au arătat că *(de exemplu: Dumnezeu mă acceptă cu toate greșelile mele; Dumnezeu vrea să mă vindece, nu să mă rănească)*

În noua mea relație cu Dumnezeu, mă voi concentra asupra faptului că *(de exemplu: El mă iubește necondiționat și nu mă va părăsi niciodată; El îmi dă putere să fac față situației mele)*

O nouă perspectivă

Avîndu-L pe Dumnezeu tovarăș de drum, poți începe să abordezi relațiile problematice din viața ta cu noi speranțe și cu multă

încredere. A sosit clipa să îți îngustezi sfera preocupărilor și să te concentrezi asupra relațiilor pe care vrei să le îmbunătățești, pe măsură ce rezolvi exercițiile din carte.

Cu cine am acum o relație de codependență? *(de exemplu: cu tata, soțul, șeful, prietenul meu cel mai bun)*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cum se manifestă codependența mea față de fiecare dintre aceste persoane? Ce fel de modele comportamentale nesănătoase identific? *(de exemplu: caut întotdeauna să obțin aprobarea tatălui meu; mi-e teamă să-i spun soțului meu ce gîndesc sau simt; îmi asum responsabilități care îi revin șefului meu; îl las pe prietenul meu cel mai bun să se folosească de mine)*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

În ce fel comportamentul meu codependent a fost:

A. autodistructiv? *(de exemplu: am devenit foarte tăcut în relațiile mele, încercînd cu orice preț să mă fac plăcut*

celorlalți; mă simt nefericit și deprimat, dar nimeni nu pare să observe acest lucru)

B. vătămător pentru alții? (de exemplu: i-am lăsat pe ceilalți să se folosească de mine, așa că ei nu mai trebuie să-și asume răspunderea pentru faptele lor — eu le sar în ajutor întotdeauna)

În ce domenii am reușit să sparg zidul negării? (de exemplu: am realizat că abuzurile subtile la care am fost supus în familia mea mi-au dăunat foarte mult)

Sînt gata să fac următorii pași pentru a mă deschide spre o analiză mai profundă și spre noi descoperiri:

_____ voi verifica ceea ce am aflat despre mine însumi, împărtășind aceste lucruri unei persoane;

_____ mă voi alătura unui grup de terapie;

_____ voi reciti ceea ce am scris și îmi voi asuma aceste descoperiri.

EVALUARE FINALĂ

Un lucru pe care l-am făcut și care mă face să mă simt bine este că _____

Trebuie să continuu să _____

Un lucru nou și important pe care l-am înțeles este că _____

CAPITOLUL NOUĂ

Inventarul relațiilor — partea întâi

Cu excepția unui număr mic de copii abandonați, crescuți în orfelinate sau adoptați, fiecare vine pe lume într-o familie oarecare. Relațiile care se stabilesc în familia de provenință sînt perpetuate, într-un fel sau altul, de-a lungul întregii vieți. Cu toții păstrăm legătura cu părinții și cu frații noștri, chiar și după ce ei trec în neființă. Deoarece părinții și frații au jucat un rol atît de important în conturarea personalității tale de acum, ei vor fi primii asupra cărora va trebui să-ți concentrezi atenția în întocmirea istoricului sau inventarului relațiilor tale.

În *Capitolul 10* vei lărgi această listă, pentru a include și alte relații, din afara familiei, care sînt importante pentru tine. Exercițiile din capitolele ce urmează îți vor lua ceva timp, dar sînt absolut necesare în procesul de vindecare de codependență. Vei descoperi o serie de tipare sau tendințe comportamentale care te vor ajuta să înțelegi cum să îmbunătățești modul în care te raportezi la tine însuși și la ceilalți. Mai târziu, în cursul procesului de vindecare, va trebui să descâlcești ghemul acestor relații, să-ți

amintești de toți, cei vii și cei morți, și să te împaci cu fiecare așa cum se cuvine.

Acest lucru presupune proiecția unei lumini clare și puternice asupra tuturor relațiilor tale. Nu trebuie să emiți judecăți de valoare, considerînd că unele relații sînt benefice, iar altele nocive, și nici nu trebuie să o elimini pe vreuna dintre ele ca fiind irelevantă sau jenantă. Pentru ca acest exercițiu să aibă efect, trebuie să fii lucid și minuțios. Analiza relațiilor importante pentru tine, atît a celor din trecut, cît și a celor din prezent, precum și anumite concluzii care rezultă în urma acestei analize reprezintă un pas esențial în drumul spre vindecare.

Un scurt exemplu

Peggy a venit la Clinica Minirth-Meier pentru a ne cere ajutorul, după participarea la un seminar ce a făcut-o să realizeze că este codependentă. Era foarte nefericită, prinsă în capcana unei căsnicii dezastruoase. La începutul ședințelor, i-am cerut să facă un scurt istoric al relațiilor ei. Unicul punct comun pe care a reușit să-l găsească sarea pur și simplu în ochi: toate erau nesănătoase.

Un inventar mai detaliat al relațiilor a pus în lumină o serie de chestiuni relevante pentru Peggy. Deși avea contacte cu diferite tipuri de persoane, exista un motiv recurent în fiecare dintre aceste relații. Identificarea lui a devenit esențială pentru modificarea comportamentului ei codependent. Dar să vedem lista lui Peggy și tendințele pe care a reușit să le descopere.

Tatăl — o persoană dependentă de muncă. Peggy s-a simțit abandonată de el. A învățat că singura modalitate de a-i atrage atenția era interpretarea unui anumit rol. Din această relație a rămas cu convingerea că doare să ții la oameni și a învățat că o relație înseamnă abandon, eforturi nerăsplătite de a obține dragoste și, inevitabil, suferință.

Persoanele de sex opus — credea că bărbații din viața ei sînt complet diferiți. Cele mai serioase relații le-a avut cu un iubit din facultate, Danny, și cu Robert, soțul ei. Danny și Robert se situau la poluri opuse. În contrast cu tatăl ei, Danny era un spirit liber, capabil să-și exprime deschis emoțiile și sentimentele și, în același timp, alcoolic și dependent de stupefiante. Cînd încerca să-l salveze de el însuși, Peggy simțea că are și ea un rost în lume. Ea gîndea: „Dacă mă străduiesc din răspuțeri, îl pot îndepărta de droguri.“ Desigur, eforturile ei s-au dovedit a fi complet inutile. Din această relație a rămas cu convingerea că va sfîrși întotdeauna prin a fi rănită, indiferent cît de mult s-ar strădui.

Reprezentanții autorității — o relație specială a fost cea cu profesorul de științe naturale, din clasa a opta, care a devenit mentorul, tutorele și substitutul tatălui pentru ea. Relația s-a încheiat cînd el a început să-i facă avansuri. După acel incident, fetei i-a fost teamă de el, simțindu-se foarte stînjinită cînd se afla în preajma lui. Această relație i-a transmis un mesaj destul de derutant, care a făcut-o să creadă că bărbații sînt amabili cu ea numai pentru că vor să facă sex.

Relațiile prezente — căsătorindu-se cu Robert, parcă s-ar fi căsătorit cu tatăl ei. El e un exemplu tipic de persoană dependentă de muncă. În opoziție cu Danny, prietenul din facultate, Robert e un om inflexibil, cu standarde morale foarte ridicate. Faptul că el era preocupat exclusiv de muncă o făcea să se simtă abandonată și fără valoare.

În urma analizei sumare a acestor relații, Peggy a reușit să identifice următoarele motive recurente:

- mă simt mereu abandonată în relațiile mele;

- simt că sînt bună și eu la ceva numai cînd îi salvez pe ceilalți;
- în fond, nu merit să fiu fericită într-o relație; merit să sufăr sau să fiu pedepsită.

În momentul în care Peggy a înțeles că aceste convingeri adînc înrădăcinate o împing spre atitudini și comportamente codependente, a reușit să facă anumite schimbări, atît în ceea ce privește convingerile, cît și în privința comportamentelor ei codependente. A început prin a rescrie și corecta ideile respective, astfel încît să-i fie mult mai la îndemînă să-și modifice comportamentul.

Ca și Peggy, fiecare dintre noi avem astfel de motive recurente ascunse, care ne guvernează relațiile la nivel subconștient și care funcționează ca un sistem radar automat. Relațiile și evenimentele dureroase din primele etape ale vieții noastre se transformă în adevărate premoniții, care se împlinesc și se repetă de la sine. „Radarul” de care dispunem este similar sistemului de monitorizare al flotei aeriene comerciale — el trimite și primește semnale. Persoanele codependente atrag și se simt atrase de oameni care corespund acelorași tipare negative de codependență.

Inventarul relațiilor te va ajuta să identifici tiparele recurente din viața ta de adult. Cînd vei recunoaște aceste tipare și vei fi în stare să le conștientizezi, vei deveni capabil să contracarezi forța sistemului radar și să-l reprogramezi conform unor tipare sănătoase.

FRAȚII ȘI FAMILIA LĂRGITĂ

Pe măsură ce analizezi dinamica relațiilor din familia în care ai crescut (inclusiv legăturile cu frații și alți membri ai familiei), trebuie să-ți pui următoarea întrebare: **Cine și cum avea parte de ocrotire în familia mea?**

În tratarea pacienților noștri, folosim adesea ilustrația cățelușilor abia fătați. Imaginează-ți pentru o clipă cum, la ora mesei, cățelușii flămînzi și neastîmpărați se înghesuie care mai de care să fie mai aproape de mama lor și de laptele ei. Cînd micuții se înghesuie să sugă lapte de la mama lor, se întîmplă adesea ca cei mai piperniciți să fie pur și simplu scoși afară din rînd. Cățelușul cel mai mic e în pericol să moară de foame, dacă nu intervine stăpînul, care uneori trebuie să-l hrănească el însuși, pînă cînd puiul ajunge destul de mare ca să-și poarte singur de grijă.

Cîteodată, în familiile cu trei sau mai mulți copii, nu toți se bucură de aceeași afecțiune și ocrotire, pur și simplu din cauza numărului mare de odrasle. În familiile mai puțin numeroase, disfuncțiile de orice natură pot duce la o situație similară.

Cîte persoane erau în familia ta în anii copilăriei? _____

Au mai existat și alte persoane care, deși nu făceau parte din familie, au jucat un rol important sau au consumat cantități semnificative din timpul sau atenția familiei tale?

_____ da _____ nu

Cine au fost ele? (*de exemplu: mama mea mai avea grijă de alți doi copii care stăteau la noi acasă mai multe ore pe săptămînă*)

Încă o dată, imaginează-ți grupul de cățeluși, care se agită toți deodată să fie mai aproape de mama lor și să primească hrană. Acum, gîndește-te la familia în care ai crescut. Dacă ar fi să faci o listă cu membrii familiei tale în funcție de felul în care se descurcau pentru a-și satisface nevoile, cam pe

unde te-ai afla tu în lista respectivă? (de exemplu: *aș fi primul, ultimul, pe la mijloc*)

Dacă ești singur la părinți sau te tragi dintr-o familie puțin numeroasă, s-ar putea ca cei mai mari rivali ai tăi să fi fost niște lucruri abstracte, cum ar fi cariera sau hobby-urile părinților. Ce rivali nevăzuți răpeau din timpul părinților tăi?

1. _____ munca
2. _____ alcoolul sau drogurile
3. _____ boala
4. _____ depresia
5. _____ hobby-uri sau alte preocupări
6. _____ ascensiunea socială
7. _____ grija pentru părinții în vârstă
8. _____ (alte lucruri) _____

În spațiile goale de mai jos, stabilește care era poziția ta față de ceilalți membri ai familiei în ceea ce privește atenția care ți se acorda. Dacă simți că, în ceea ce privește timpul și atenția acordate de părinți, erai în concurență cu altceva decât cu frații tăi — cu unele dintre lucrurile menționate anterior — include lucrul respectiv în listă.

În ceea ce privește distribuirea atenției în familia mea, ordinea ar fi următoarea:

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____

Mi se acorda mai multă atenție decât (de exemplu: *surorii mele mai mari*) _____

Persoana (sau lucrul) care primea mai multă atenție decât mine era (de exemplu: *repararea automobilului de către tatăl meu*) _____

În general, nevoia mea de a mi se acorda atenție era:

- _____ satisfăcută
_____ nesatisfăcută

În ceea ce privește distribuirea timpului în familia mea, ordinea ar fi următoarea:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Mi se acorda mai mult timp decât _____

Persoana (sau lucrul) căreia i se acorda mai mult timp decât mie era _____

În general, nevoia mea de a petrece un timp alături de familie era:

_____ satisfăcută
_____ nesatisfăcută

În ceea ce privește distribuirea resurselor materiale în familia mea, ordinea ar fi următoarea:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Aveam mai multe resurse materiale decât _____

Persoana (sau lucrul) care primea mai multe resurse materiale decât mine era _____

În general, nevoile mele materiale erau:

_____ satisfăcute
_____ nesatisfăcute

Te afli constant la capătul de sus al listei sau la cel de jos?

_____ sus
_____ mijloc
_____ jos

Dacă te situezi mai degrabă în partea de jos a listei înseamnă că lipsa afecțiunii și a ocrotirii în timpul copilăriei poate reprezenta un factor care îți alimentează codependența. Pe de altă parte, dacă te afli mai mult în capul listei, se poate să fi crescut cu sentimentul că frații tăi sau chiar unul dintre părinți nu a fost tratat cum se cuvine. Această situație poate genera un imens sentiment de vinovăție, care contribuie la rîndul lui la stimularea codependenței tale.

Ce ai simțit cînd ai văzut care este locul tău pe listă? (*de exemplu: sînt trist și mă simt abandonat; sînt destul de mulțumit*)

EVENTIMENTE SEMNIFICATIVE PENTRU FAMILIA ÎN CARE AM CRESCUT

Evenimentele din primii ani ai copilăriei ne învață cum să ne raportăm la lumea înconjurătoare. De aceea, pentru a înțelege felul în care codependența a afectat înconștient viețile noastre, e foarte important să ne amintim anumite evenimente din copilărie. Notează o amintire plăcută și una dureroasă, pe care le asociezi cu fiecare dintre membrii familiei tale. Precizează exact despre ce este vorba și asigură-te că ai pomenit orice formă de abuz — activ sau pasiv — pe care l-ai suferit.

Părinții și frații sînt cei asupra cărora trebuie să te concentrezi, dar scrie și numele altor oameni care au trăit în familia ta sau au fost în strînsă legătură cu ea, de exemplu, bunicii care locuiau cu voi.

Tata

Amintire plăcută: _____

Amintire dureroasă: _____

Mama

Amintire plăcută: _____

Amintire dureroasă: _____

Frate/soră (nume)

Amintire plăcută: _____

Amintire dureroasă: _____

Frate/soră (nume)

Amintire plăcută: _____

Amintire dureroasă: _____

Frate/soră (nume)

Amintire plăcută: _____

Amintire dureroasă: _____

Părinte vitreg/bunic (nume)

Amintire plăcută: _____

Amintire dureroasă: _____

Părinte vitreg/bunic (nume)

Amintire plăcută: _____

Amintire dureroasă: _____

(Dacă ai mai mulți membri în familie decât cei menționați în spațiul de mai sus, completează acest exercițiu pe o foaie separată de hîrtie.)

CONCLUZII

După trecerea în revistă a acestor experiențe, care crezi că a fost influența majoră exercitată asupra ta de către fiecare membru al familiei?

Influența mamei mele se vede acum prin *(de exemplu: am devenit întocmai ca ea — deprimat și codependent în relația cu copiii mei)*

Influența tatălui meu se vede acum prin *(de exemplu: mînia lui m-a înspăimîntat și n-am vrut niciodată să ajung ca el, așa că evit să mă enervez; mi-e frică să am încredere în cineva, pentru că nu m-am putut baza niciodată pe el)*

Influența fraților mei se vede acum prin *(de exemplu: am fost în continuă rivalitate cu surorile mele și, actualmente, manifest un exagerat spirit de competiție în relațiile mele)*

Influența bunicilor mei se vede acum prin *(de exemplu: ei au reprezentat cel mai important factor de echilibru din viața mea)*

Efectele codependenței asupra rolurilor jucate într-o familie

Gîndește-te că în viață există numeroase relații interpersonale, complex întrețesute: soț/soție, părinte/copil, șef/subordonat, soră/frate, cleric/laic, profesor/student, pentru a menționa numai cîteva dintre ele. De obicei, fiecare dintre noi joacă mai multe roluri în același timp. Adaugă acestui tablou complicat criteriul vîrstei: fratele cel mai mare, fratele cel mai mic, frate mai mare/frate mai mic, soră mai mare/soră mai mică. Persoana al cărei rezervor de iubire e aproape gol trece înconștient de la un rol la altul, ciclic, străduindu-se să recreeze dinamica relațiilor din familia în care a crescut, cu speranța că va elimina suferința originară. Speranța nerostită este că, poate, de data aceasta problema va fi rezolvată, durerea înlăturată, situația îndreptată.

De asemenea, psihologii au ajuns să identifice existența anumitor roluri sau stereotipuri pe care le jucăm în familie. Ele apar, într-o oarecare măsură, în toate familiile — eroul, țăpul ispășitor, copilul uitat, mascota, complicele. Pentru cei care cresc în familii cu probleme, aceste roluri devin mecanisme de supraviețuire, o strategie de a trece prin viață cu un minimum de suferință. Ele se transformă în tipare de comportament rigide și înconștiente, evidente pentru cei din afara familiei, dar imposibil de identificat pentru cei implicați. Marchează afirmațiile care se potrivesc copilăriei tale.

Eroul

- _____ Am fost un copil foarte responsabil.
- _____ Împreună cu frații mei am preluat greutățile de pe umerii mamei și ai tatălui.
- _____ Vreau să obțin numai note de zece, să reușesc în carieră, să îi fac pe toți fericiți.

- _____ Am primit multe laude din partea profesorilor și a pastorilor, ceea ce mi-a umplut rezervorul cu iubire atunci când părinții mei n-o făceau.

Aceste răspunsuri îi sînt tipice eroului familiei, de obicei copilul mai mare, dar nu întotdeauna. Adesea, eroul nu primește laudele familiei pentru ceea ce el sau ea face. Dar atitudinea responsabilă a eroului este recompensată în mediul social sau școlar în care evoluează. De obicei, eroul ia pe umerii lui responsabilități de adult sau de părinte la o vîrstă mult prea fragedă: face cumpărăturile, deretică prin casă și are grijă de ceilalți frați.

Țapul ispășitor

- _____ Adesea părinții mă învinuiau pe mine de problemele din familie.
- _____ De foarte multe ori problemele mele erau în centrul atenției, în timp ce problemele părinților mei erau trecute sub tăcere.
- _____ Majoritatea membrilor familiei vedeau în mine sursa principală a suferințelor lor.
- _____ Familia mea îmi acorda toată atenția, dar nu în sensul bun al cuvîntului.

Din cauza comportamentului rebel și îndărătnic, țapul ispășitor se află în centrul atenției familiei. Acest lucru nu face decît să-l întărească și mai mult. De obicei, țapii ispășitori sînt învinuiți de toate problemele familiei, deși, în cele mai multe cazuri, există probleme evidente și între părinți.

Mascota

- _____ Nu lăsam problemele familiei să mă copleșească — de obicei făceam haz de necaz.

- _____ Atîta vreme cît mai puteam glumi, știam că familiei mele îi va fi bine, în cele din urmă.
- _____ Mă pricep foarte bine să uit suferințele din copilărie.
- _____ Eram „puișorul” familiei și se presupunea că „nu voi crește” niciodată.

Mascota cîștigă atenție trăgîndu-te de poala hainei. Acest gen de om dă la o parte problemele și durerea cu o glumă. Mascota a descoperit că cea mai bună metodă de a face față problemelor familiei este să le distragi tuturor atenția de la chestiunile supărătoare.

Copilul uitat

- _____ Nu prea cream probleme familiei mele.
- _____ Am preferat întotdeauna să stau singur.
- _____ Părinții mei spuneau despre mine că „n-am fost niciodată o problemă”.
- _____ Îmi plăcea să citesc sau să mă joc singur.

De obicei, copilul uitat nu se face remarcat prin nimic. Acest gen de om preferă să stea singur și evită suferințele provocate de problemele familiei, încercînd să se descurce pe cont propriu și să nu stea în calea nimănui. Copilul uitat e drăguț — în permanență, insuportabil și exasperant de drăguț.

Alege din lista de mai sus rolurile pe care le-ai jucat în familia în care ai crescut.

În familia mea, eu eram _____
în cea mai mare parte a timpului.

Cîteodată eram _____

N-am fost niciodată _____

ROLURILE JUCATE ÎN FAMILIA MEA

Scrive numele membrilor familiei care interpretau fiecare dintre aceste roluri în căminul în care ai crescut.

Erou _____

Țap ispășitor _____

Mascotă _____

Copil uitat _____

Fiecare membru al unei familii disfuncționale este și complice în același timp, alimentând problemele familiei în felul său specific. Într-o oarecare măsură, fiecare familie are o mascotă, un copil uitat, un erou sau un țap ispășitor. Rolul de complice reprezintă stratul mai profund, care se ascunde în spatele fiecăruia dintre aceste roluri. În cele ce urmează, vom da exemple care să ilustreze nuanțele rolului de complice. Subliniază afirmațiile care te caracterizează.

Conciliatorul

_____ Întotdeauna am încercat să rezolv problemele.

_____ În familia mea, eu eram cel care avea talentul de a rosti cuvintele potrivite pentru a calma situația.

Conciliatorul are vorba dulce și putere de persuasiune, încercând să mențină conflictele din familie la cel mai scăzut nivel posibil.

Martirul

_____ Aș fi făcut orice pentru ca lucrurile să meargă bine în familia mea.

_____ De obicei, sfârșeam prin a renunța la lucrurile pe care le doream, numai ca să mai temperez tensiunea din familie.

Așa cum arată frazele precedente, martirul sacrifică timp, energie și chiar propria fericire pentru a ține familia laolaltă. Nevoile martirului nu sînt niciodată la fel de justificate în propriii ochi precum dorințele celorlalți membri ai familiei lui.

Salvatorul

_____ În familia mea, eu eram cel care încerca să rezolve problemele.

_____ Cînd văd o problemă, mă grăbesc s-o rezolv cît mai repede posibil.

Salvatorul diferă de martir prin faptul că el nu vede rezolvarea problemelor familiei lui prin sacrificiul de sine. Salvatorul vrea, pur și simplu, să îndrepte situația cît mai repede posibil, pentru ca viața să meargă mai departe.

Persecutorul

_____ De mic, am știut care erau problemele familiei mele.

_____ Îi enervez pe cei din jurul meu pentru că pun întotdeauna degetul pe rană.

Persecutorul dă întotdeauna vina pe altcineva. Slaba stăpînire a mîniei care-l animă face să fie destul de greu de trăit în preajma unui asemenea om.

Victima

_____ Mie trebuie să mi se întîmple lucrurile rele.

_____ Nici un om care a îndurat ce am îndurat eu în copilărie nu poate ajunge un adult fericit.

Victima este cel care își plînge singur de milă, simțind că toate speranțele de a fi fericit i-au fost distruse de circumstanțele nefericite și nedrepte din copilărie.

Ce nuanță a avut rolul tău de complice în familia în care ai crescut? (*Încercuiește una dintre opțiuni*)

Conciliator Martir Salvator Persecutor Victimă

Ce nuanță are rolul tău de complice în relațiile din prezent? (*Încercuiește una dintre opțiuni*)

Conciliator Martir Salvator Persecutor Victimă

Conciliator, martir, salvator, persecutor, victimă, erou, țapul ispășitor, mascotă, copilul uitat — toți membrii familiei învață să joace foarte bine aceste roluri. Dar ele sînt serios deformate. Ultimele etape ale vindecării te vor învăța cum să trăiești fără ele. În acest moment, însuși faptul că ai fost în stare să identifici rolurile interpretate de tine este un pas important în vindecarea de codependență.

Relațiile cu membrii familiei și cu prietenii

Cînd întocmești istoricul și inventarul relațiilor, e foarte util să iei în considerare relațiile din toate domeniile vieții tale, retrăind evenimentele în ordine cronologică. Nu-ți spune că o relație sau alta a fost lipsită de semnificație — încearcă să completezi în totalitate spațiile libere. Deja ai analizat relațiile din familia în care ai crescut. Acum ia în considerare alte relații importante pentru tine (cu alte rude, prieteni, mentori, sfătuitori, rivali). Analizează cum te-a schimbat fiecare relație și vezi dacă ai provocat sau ai simțit durere în timpul legăturii cu aceste persoane importante din viața ta.

RELAȚIILE DIN COPILĂRIE

O relație importantă în copilăria mea a fost cu (*de exemplu, educatoarea de la grădiniță*)

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată”, cum s-a sfîrșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că _____

O relație importantă în copilăria mea a fost cu _____

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată“, cum s-a sfârșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că _____

O relație importantă în copilăria mea a fost cu _____

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată“, cum s-a sfârșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că _____

RELAȚIILE DIN ADOLESCENȚĂ

O relație importantă din adolescența mea a fost cu (de exemplu: antrenorul meu) _____

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată“, cum s-a sfârșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că

O relație importantă din adolescența mea a fost cu _____

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată“, cum s-a sfârșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că

O relație importantă din adolescența mea a fost cu _____

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată“, cum s-a sfârșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că _____

RELAȚIILE DIN TINEREȚE

O relație importantă din tinerețe a fost cu *(de exemplu, primul șef)* _____

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată“, cum s-a sfârșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că _____

O relație importantă din tinerețe a fost cu _____

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată“, cum s-a sfârșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că _____

O relație importantă din tinerețe a fost cu _____

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată“, cum s-a sfârșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că _____

RELAȚIILE ACTUALE

O relație importantă din prezent este cu (*de exemplu, cel mai bun prieten*) _____

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată“, cum s-a sfârșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că

O relație importantă din prezent este cu _____

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată“, cum s-a sfârșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că

O relație importantă din prezent este cu _____

Amintirile mele despre această persoană includ _____

Ea m-a rănit _____

Eu am rănit-o _____

Aș descrie stadiul actual al acestei relații ca fiind _____

Dacă relația „e încheiată“, cum s-a sfârșit? _____

Rezumînd această relație într-o singură frază, aș spune că

Concluzii

Multe dintre relațiile mele se aseamănă prin faptul că *(de exemplu, fie sînt o victimă, fie salvez oamenii)*

O greșeală pe care am repetat-o de mai multe ori în relațiile mele este aceea că *(de exemplu, nu judec bine caracterele — nu pot alege persoana potrivită în care să am încredere)*

Nu sînt sigur de ce, dar adesea ajung să fiu rănit pentru că *(de exemplu, las oamenii să profite de mine)*

Din inventarul relațiilor mele, pot identifica următoarele tipare inconștiente de comportament în viața de adult *(de exemplu: întotdeauna simt nevoia să mă afirm; întotdeauna sfîrșesc prin a fi exploatat de alții; nu pot avea încredere și nu mă pot apropia cu adevărat de nimeni)*

1. _____

2. _____

3. _____

Ai parcurs un drum lung. Felicitări! În următorul capitol, motivele recurente din relațiile tale vor continua să se dezvăluie, pe măsură ce inventarul tău va cuprinde și alte elemente.

CAPITOLUL ZECE

Inventarul relațiilor — partea a doua

Tiparele de codependență nu se limitează la familia în care ai crescut; ele au influențat toate relațiile importante din viața ta. În acest capitol, îți vom cere să extinzi sfera istoricului și a inventarului relațiilor tale, incluzînd și alte persoane de care te-ai atașat afectiv. Mai întîi, vei trece în revistă relațiile cu persoanele de sex opus și cu reprezentanții autorității. Apoi, vei căuta să identifici motivele recurente în felul în care te raportezi la tine însuși, la cei de același sex și la specialiștii în ajutorarea semenilor. În final, vei trece în revistă relația ta cu Dumnezeu. Toate aceste sfere vor aduce la lumină chestiuni importante, care te vor ajuta să te vindeci de codependență.

Relațiile cu persoanele de sex opus

Rezervă-ți cîteva clipe pentru a te gîndi la relațiile tale semnificative cu persoane de sex opus. Care sînt cele mai

importante persoane cu care te-ai întâlnit, ai vrut să te întâlnești sau ai avut o relație apropiată? Notează și evaluează acele relații.

1. (Nume) _____

Ce te-a atras la persoana respectivă: _____

Prin ce te-a rănit: _____

Ce ai învățat despre tine/persoanele de sex opus: _____

2. (Nume) _____

Ce te-a atras la persoana respectivă: _____

Prin ce te-a rănit: _____

Ce ai învățat despre tine/persoanele de sex opus: _____

3. (Nume) _____

Ce te-a atras la persoana respectivă: _____

Prin ce te-a rănit: _____

Ce ai învățat despre tine/persoanele de sex opus: _____

4. (Nume) _____

Ce te-a atras la persoana respectivă: _____

Prin ce te-a rănit: _____

Ce ai învățat despre tine/persoanele de sex opus: _____

5. (Nume) _____

Ce te-a atras la persoana respectivă: _____

Prin ce te-a rănit: _____

Ce ai învățat despre tine/persoanele de sex opus: _____

6. (Nume) _____

Ce te-a atras la persoana respectivă: _____

Prin ce te-a rănit: _____

Ce ai învățat despre tine/persoanele de sex opus: _____

7. (Nume) _____

Ce te-a atras la persoana respectivă: _____

Prin ce te-a rănit: _____

Ce ai învățat despre tine/persoanele de sex opus: _____

8. (Nume) _____

Ce te-a atras la persoana respectivă: _____

Prin ce te-a rănit: _____

Ce ai învățat despre tine/persoanele de sex opus: _____

Identifici anumite motive recurente în aceste relații?

_____ da _____ nu

Cum ai caracteriza relația ta cu părintele de sex opus? *(de exemplu: mă simțeam acceptat și în siguranță; mă simțeam nedorit și dat la o parte)*

Cum a influențat această relație legăturile cu persoanele de sex opus din viața ta? *(de exemplu: m-am simțit respinsă de tatăl meu, așa că am avut întotdeauna nevoie de atenția bărbaților; m-am simțit dominat de mama mea și am lăsat femeile din viața mea să mă domine)*

CONCLUZII

Ce ai aflat, în general, despre tine însuși din relațiile cu persoanele de sex opus *(de exemplu: am aflat că sufăr mult; că am nevoie disperată de un prieten/prietenă pentru a mă simți bine în pielea mea)*

Reprezentanții autorității

Relațiile tale trecute și prezente cu reprezentanții autorității explică felul în care te raportezi la autoritate (ești obsedat de putere, accepți autoritatea sau ești dispus s-o cedezi). Gîndește-te la figurile autorității cu care ai avut de-a face — părinții, confesorul spiritual, bona, profesorii, antrenorii, șeful, mentorul sau bunicii — adică la orice persoană care a avut un anumit control asupra vieții tale. Alege patru dintre ele pentru exercițiul care urmează și scrie un nume pe prima linie a fiecăreia dintre cele patru grupe de mai jos. O dată scrise cele patru nume, revino asupra exercițiilor și răspunde la întrebări.

(primul nume) _____

Cum s-a purtat cu tine această persoană? _____

Cum ai reacționat la exercitarea autorității sale — te-ai supus orbește sau te-ai revoltat într-un fel sau altul împotriva ei?

Ce fel de metode de dominare folosea persoana respectivă pentru a obține o reacție pozitivă din partea ta? _____

Describe orice abuz de putere comis de persoana respectivă

Încercuiește cuvintele care descriu cum te simțeai când erai sub autoritatea persoanei respective.

_____ bine _____ rău _____ mulțumit _____ oprimat
_____ neputincios _____ eficient.

Care erau sentimentele tale față de persoana respectivă când te aflai sub autoritatea ei? _____

Era sau nu corectă cu tine? _____ da _____ nu

Dacă nu, de ce? _____

Privind în urmă, ai vrea să fi reacționat altfel la controlul exercitat asupra ta de persoana respectivă sau la modul în care își impunea autoritatea asupra ta? _____ da _____ nu

Cum? _____

Cum a modelat perioada de timp petrecută sub autoritatea acestei persoane modul în care înțelegi tu puterea?

(al doilea nume) _____

Cum s-a purtat cu tine această persoană? _____

Cum ai reacționat la exercitarea autorității sale — te-ai supus orbește sau te-ai revoltat într-un fel sau altul împotriva ei?

Ce fel de metode de dominare folosea persoana respectivă pentru a obține o reacție pozitivă din partea ta? _____

Describe orice abuz de putere comis de persoana respectivă

Încercuiește cuvintele care descriu cum te simțeai când erai sub autoritatea persoanei respective.

_____ bine _____ rău _____ mulțumit _____ oprimat
_____ neputincios _____ eficient.

Care erau sentimentele tale față de persoana respectivă când te aflai sub autoritatea ei? _____

Era sau nu corectă cu tine? _____ da _____ nu

Dacă nu, de ce? _____

Privind în urmă, ai vrea să fi reacționat altfel la controlul exercitat asupra ta de persoana respectivă sau la modul în care își impunea autoritatea asupra ta? _____ da _____ nu

Cum? _____

Cum a modelat perioada de timp petrecută sub autoritatea acestei persoane modul în care înțelegeți tu puterea?

(al treilea nume) _____

Cum s-a purtat cu tine această persoană? _____

Cum ai reacționat la exercitarea autorității sale — te-ai supus orbește sau te-ai revoltat într-un fel sau altul împotriva ei?

Ce fel de metode de dominare folosea persoana respectivă pentru a obține o reacție pozitivă din partea ta? _____

Describe orice abuz de putere comis de persoana respectivă

Încercuiește cuvintele care descriu cum te simțeai când erai sub autoritatea persoanei respective.

_____ bine _____ rău _____ mulțumit _____ oprimat
_____ neputincios _____ eficient.

Care erau sentimentele tale față de persoana respectivă când te aflai sub autoritatea ei? _____

Era sau nu corectă cu tine? _____ da _____ nu

Dacă nu, de ce? _____

Privind în urmă, ai vrea să fi reacționat altfel la controlul exercitat asupra ta de persoana respectivă sau la modul în care își impunea autoritatea asupra ta? _____ da _____ nu

Cum? _____

Cum a modelat perioada de timp petrecută sub autoritatea acestei persoane modul în care înțelegeți tu puterea?

(al patrulea nume) _____

Cum s-a purtat cu tine această persoană? _____

Cum ai reacționat la exercitarea autorității sale — te-ai supus orbește sau te-ai revoltat într-un fel sau altul împotriva ei?

Ce fel de metode de dominare folosea persoana respectivă pentru a obține o reacție pozitivă din partea ta? _____

Describe orice abuz de putere comis de persoana respectivă

Încercuiește cuvintele care descriu cum te simțeai când erai sub autoritatea persoanei respective.

_____ bine _____ rău _____ mulțumit _____ oprimat
_____ neputincios _____ eficient.

Care erau sentimentele tale față de persoana respectivă când te aflai sub autoritatea ei? _____

Era sau nu corectă cu tine? _____ da _____ nu

Dacă nu, de ce? _____

Privind în urmă, ai vrea să fi reacționat altfel la controlul exercitat asupra ta de persoana respectivă sau la modul în care își impunea autoritatea asupra ta? _____ da _____ nu

Cum? _____

Cum a modelat perioada de timp petrecută sub autoritatea acestei persoane modul în care înțelegi tu puterea? _____

CONCLUZII

De la reprezentanții autorității întâlniți în viața mea, am învățat (*încercuiește un cuvânt*):

să	să	să	să	să
accept	mă tem	îmi	disprețuiesc	respect
	(de)	displacă		

autoritatea.

Întorcându-te la lista precedentă, vezi anumite motive recurente în relațiile tale cu reprezentanții autorității? (*de exemplu: m-am înțeles mai bine cu bărbații decât cu femeile care aveau autoritate asupra mea*)

Ai avut de-a face cu o serie de reprezentanți ai autorității care și-au folosit puterea în mod abuziv sau nociv?

_____ da _____ nu

Ai avut la dispoziție modele corecte de autoritate pentru a-ți crea propriul mod de a vedea puterea? _____ da _____ nu

Cum ar fi putut relațiile cu reprezentanții autorității să-ți alimenteze codependența? (*de exemplu: m-am simțit întotdeauna dominat de alții, așa că acum sînt foarte dominator cu ceilalți; respectul meu de sine e foarte scăzut și întotdeauna mă aștept să fiu criticat de superiori*)

Încercuiește cuvintele care descriu cum te simțeai când erai sub autoritatea persoanei respective.

_____ bine _____ rău _____ mulțumit _____ oprimat
_____ neputincios _____ eficient.

Care erau sentimentele tale față de persoana respectivă când te aflai sub autoritatea ei? _____

Era sau nu corectă cu tine? _____ da _____ nu

Dacă nu, de ce? _____

Privind în urmă, ai vrea să fi reacționat altfel la controlul exercitat asupra ta de persoana respectivă sau la modul în care își impunea autoritatea asupra ta? _____ da _____ nu

Cum? _____

Cum a modelat perioada de timp petrecută sub autoritatea acestei persoane modul în care înțelegi tu puterea? _____

CONCLUZII

De la reprezentanții autorității întâlniți în viața mea, am învățat (*încercuiește un cuvânt*):

să	să	să	să	să
accept	mă tem	îmi	disprețuiesc	respect
	(de)	displacă		

autoritatea.

Întorcându-te la lista precedentă, vezi anumite motive recurente în relațiile tale cu reprezentanții autorității? (*de exemplu: m-am înțeles mai bine cu bărbații decât cu femeile care aveau autoritate asupra mea*)

Ai avut de-a face cu o serie de reprezentanți ai autorității care și-au folosit puterea în mod abuziv sau nociv?

_____ da _____ nu

Ai avut la dispoziție modele corecte de autoritate pentru a-ți crea propriul mod de a vedea puterea? _____ da _____ nu

Cum ar fi putut relațiile cu reprezentanții autorității să-ți alimenteze codependența? (*de exemplu: m-am simțit întotdeauna dominat de alții, așa că acum sînt foarte dominator cu ceilalți; respectul meu de sine e foarte scăzut și întotdeauna mă aștept să fiu criticat de superiori*)

Relația cu tine însuți

Poate nu te-ai gândit niciodată că te afli în relație și cu tine însuți. Dar această relație e o realitate — și una foarte importantă. Procesul de vindecarea a codependenței implică și abordarea problemei respectului de sine, a mesajelor negative pe care le perpetuezi, pentru a ajunge în cele din urmă să te împaci cu tine însuți. Începe prin a enumera lucrurile care nu-ți plac la tine.

Nu mă plac, pentru că _____

Următorul pas e puțin mai dificil, dar absolut necesar. Trebuie să redactezi o scrisoare de prezentare. Dacă ai probleme în scrierea ei, cere sugestii unui prieten apropiat. Imaginează-ți că scrisoarea e adresată unui nou prieten, căruia vrei să-i spui numai lucruri bune despre tine însuți. Nu fi autocritic sub nici o formă.

Dragă _____,

Relațiile cu persoanele de același sex

Identitatea și imaginea noastră de sine sînt puternic influențate de felul în care ne acceptăm apartenența la sexul din care facem parte. Donna e a doua fiică a unui bărbat care și-a dorit numai doi copii, iar, dintre cei doi, unul trebuia neapărat să fie băiat. Donna a devenit un exemplu clasic de „băiețoi“, în timp ce sora ei mai mare, Elizabeth, a fost întruchiparea perfectă a feminității. Ea a ajuns să creadă că numai faptul că face parte din sexul slab o împiedică să obțină ceea ce își dorește. Tatăl ei i-a acordat mai multă atenție decît surorii ei, dar niciodată nu s-a simțit cu

adevărat împlinită. Analiza relațiilor i-a dezvăluit Donnei o ură profundă față de femei, pe care le considera slabe și vulnerabile.

Cînd Donna a ajuns, în sfîrșit, să se împace cu ideea că ura femeile, pentru că ea însăși era slabă și vulnerabilă, a găsit o cale de a rupe relațiile ei de codependență cu alte femei pe care simțea nevoia să le salveze de ele însele. Acceptîndu-și vulnerabilitatea, ea a reușit să se apropie de prietenul ei. Relația cu tatăl o făcuse să creadă că bărbații o vor iubi numai dacă se dovedește puternică și independentă. Adevărul e că prietenul ei s-a bucurat să afle că și ea are anumite puncte sensibile și nevoi neîmplinite și s-a arătat gata să împartă cu ea toate grijile.

Începînd cu părinții, enumeră relațiile importante cu persoane de același sex și gîndește-te la felul în care ți-au influențat viața.

Ideile mamei mele despre persoanele de același sex cu mine au fost *(de exemplu: mama mea credea că toți bărbații sînt violenți, așa că m-a urît)*

Ideile tatălui meu despre persoanele de același sex cu mine au fost *(de exemplu: el credea că femeile sînt inferioare bărbaților, astfel că m-am bucurat de mai puțin respect decît frații mei, în familie)*

Pentru această parte a analizei tale, alege cinci oameni de același sex cu care ai avut relații importante în trecut sau în prezent. Lista îi poate include pe prietenul tău cel mai bun, colegii de școală sau muncă și frații.

(primul nume) _____

Ce am aflat despre persoanele de sexul meu: _____

(al doilea nume) _____

Ce am aflat despre persoanele de sexul meu: _____

(al treilea nume) _____

Ce am aflat despre persoanele de sexul meu: _____

(al patrulea nume) _____

Ce am aflat despre persoanele de sexul meu: _____

(al cincilea nume) _____

Ce am aflat despre persoanele de sexul meu: _____

CONCLUZII

Pentru mine, a fi femeie/bărbat (*încercuiește o variantă*) înseamnă (*de exemplu: nu mă simt la fel de valoros ca oamenii de sex opus; trebuie să demonstrez în permanență cine sînt*)

Relațiile cu consilierii și asistenții sociali

În viață, ai întâlnit numeroase persoane specializate în ajutorarea semenilor, inclusiv pastori și oameni care lucrează în domeniul asistenței medicale. Aceste persoane îndeplinesc un rol important în societate. E firesc să presupunem că sînt oameni de încredere, care acționează numai și numai în interesul nostru. Gîndește-te la felul în care te-ai raportat la acest gen de persoane.

Ai simțit vreodată că un consilier sau un asistent social s-a folosit de puterea și influența lui asupra ta în mod nepotrivit?

_____ da _____ nu

Scrie numele unor astfel de persoane care au contat în viața ta. Apoi, descrie ce simți în legătură cu modul în care s-au purtat cu tine.

(*primul nume*) _____

Simt că persoana respectivă (*de exemplu: stomatologul meu m-a făcut să mă simt jenată, pentru că mi-a făcut apropouri cu tentă sexuală*) _____

Am reacționat prin (*de exemplu, am fost foarte rezervată în prezența lui*) _____

(*al doilea nume*) _____

Simt că persoana respectivă _____

Am reacționat prin _____

(*al treilea nume*) _____

Simt că persoana respectivă _____

Am reacționat prin _____

(al patrulea nume) _____

Simt că persoana respectivă _____

Am reacționat prin _____

(al cincilea nume) _____

Simt că persoana respectivă _____

Am reacționat prin _____

Ce ai învățat din aceste relații despre încrederea în consilieri și în asistenții sociali? *(de exemplu: am simțit că pentru ei eram cu adevărat o persoană importantă și că le păsa de problemele mele; știam că trebuie să am încredere în ei, dar nu mă simțeam în largul meu)*

Ce ai aflat despre tine însuși din relația cu acești specialiști?
(de exemplu: că și eu contam pentru cineva; că toți se folosesc de mine)

Relația cu Dumnezeu

Cum diferă o relație codependentă cu Dumnezeu de o relație sănătoasă? Analizează relația în termenii pe care i-ai învățat până acum. Gladys a crescut lângă un tată care nu putea sau nu voia s-o asculte. Fără să-și dea seama, ea a transferat această trăsătură de caracter soțului ei, John, în ciuda disponibilității lui reale de-a o asculta. Dacă, tot la modul inconștient, îi atribuie lui Dumnezeu aceeași greșală omenească, atunci nu se va mai putea ruga cu sufletul deschis. Astfel, nu va mai fi în stare să prețuiască natura iubitoare a lui Dumnezeu, așa că va ajunge asemeni celor ce pretind că nu te poți apropia de El. În ceea ce o privește, va avea dreptate sută la sută. Dumnezeu îi va fi inaccesibil, și nu datorită naturii inefabile a divinității, ci din cauza ochelarilor codependenței pe care ea îi poartă tot timpul.

Atribui limite omenești lui Dumnezeu? _____ da _____ nu

Ai atribuit în mod inconștient lui Dumnezeu unele dintre trăsăturile de caracter negative ale tatălui tău?

_____ da _____ nu

Care? (de exemplu: tatăl meu avea accese necontrolate de furie așa că, pentru mine, Dumnezeu e plin de mînie)

Amintindu-mi de anii copilăriei, aș descrie relația părinților mei cu Dumnezeu în felul următor (de exemplu: vorbeau despre Dumnezeu, dar viețile lor nu erau în acord cu ceea ce spuneau)

Cîteodată, cînd privim în urmă la clipele de dezamăgire sau de durere din viața noastră, simțim nevoia firească să învinovățim pe cineva — să ne eliberăm de suferință identificîndu-i sursa. Cu toate acestea, există momente cînd identificarea adevăratei surse a acestor crize din viața noastră poate genera și mai multă suferință. De exemplu, o durere și mai intensă te copleșește cînd îți dai seama că ai făcut o greșală teribilă, de care numai și numai tu ești vinovat, sau că părintele tău te-a neglijat din punct de vedere afectiv, sau că o rudă pe care ai respectat-o mult te-a molestat sexual. De aceea, e foarte tentant să găsești o sursă invizibilă și mai puțin amenințătoare pentru a transfera vinovăția în direcția respectivă. Ca urmare, uneori Dumnezeu devine țapul ispășitor pentru toate alegerile făcute, în realitate, de oameni.

Reamintește-ți suferințele sau crizele prin care ai trecut și pentru care Îl învinuiești pe Dumnezeu.

Există vreo altă persoană direct răspunzătoare de aceste dezamăgiri? _____ da _____ nu

Recunosc că I-am purtat pică lui Dumnezeu pentru (de exemplu: faptul că mama a fost alcoolică) _____

cu toate acestea, persoana direct răspunzătoare a fost (de exemplu, mama) _____

Recunosc că I-am purtat pică lui Dumnezeu pentru _____

cu toate acestea, persoana direct răspunzătoare a fost _____

Recunosc că I-am purtat pică lui Dumnezeu pentru _____

cu toate acestea, persoana direct răspunzătoare a fost _____

Recunosc că I-am purtat pică lui Dumnezeu pentru _____

cu toate acestea, persoana direct răspunzătoare a fost _____

Isus S-a referit la noțiunea de familie solidă, ocrotită de un părinte iubitor și grijuliu, cînd a spus: „Cine este omul acela dintre voi, care, dacă-i cere fiul său pîine, să-i dea o piatră? Sau, dacă-i cere un pește, să-i dea un șarpe? Deci, dacă voi, cari sînteți răi, știți să dați daruri bune copiilor voștri, cu cît mai mult Tatăl vostru, care este în ceruri, va da lucruri bune celor ce I le cer!” (Matei 7:9-11). Din această perspectivă, familia pămîntească devine o

umbră a familiei cerești, sub ocrotirea lui Dumnezeu, atotștiutor și atotcuprinzător. O familie puternică, ocrotitoare reprezintă un aspect esențial în planul lui Dumnezeu pentru fericirea noastră, o garanție pentru o viață bogată și lungă și un izvor de înțelegere adâncă a iubirii Lui pentru noi.

Nici o ființă umană nu poate înțelege pe deplin natura profundă a lui Dumnezeu. Dar atunci când citim Scripturile în întregime, se conturează o imagine fascinant de complexă a unui Stăpîn care ne iubește fără margini. Chiar atunci când pretinde ceva, El înțelege. El ne iubește fără limite, ne îndrumă fără greșală și domnește cu înțelepciune. Dar orice relație este biunivocă. Dumnezeu nu dă buzna în viața ta — El așteaptă să fie invitat.

Am încercat să mă apropiu de Dumnezeu *(de exemplu: mergînd la biserică; participînd la seminarii de studiere a Bibliei)*

Un lucru care cred că m-ar ajuta să mă simt mai aproape de Dumnezeu ar fi *(de exemplu: să-mi rezerv un timp pentru rugăciune și pentru a-l auzi glasul în fiecare zi)*

Concluzii

Ai strîns o mulțime de date în ultimele două capitole. Acum a sosit clipa să privești din nou la concluziile pe care le-ai tras în fiecare dintre aceste secțiuni și să le notezi mai jos.

Am identificat următoarele motive recurente în relațiile mele cu:

FAMILIA *(de exemplu: nu m-am simțit niciodată dorit sau acceptat; nevoile mele nu erau satisfăcute)*

PRIETENII *(de exemplu: se pare că aleg întotdeauna oamenii nepotrivii, care ajung să se folosească de mine)*

PERSOANELE DE SEX OPUS *(de exemplu: cred că nu sînt o persoană atrăgătoare și nu mă simt în largul meu în prezența persoanelor de sex opus)*

REPREZENTANȚII AUTORITĂȚII *(de exemplu: mi-e greu să am încredere în orice formă de autoritate)*

PERSOANELE DE ACELAȘI SEX (de exemplu: multe dintre relațiile cu persoane de același sex au dus la gelozie și lipsă de încredere)

EU ÎNSUMI (de exemplu: am descoperit că sînt o mulțime de lucruri care nu-mi plac la mine)

CONSILIERII ȘI ASISTENȚII SOCIALI (de exemplu: mi-e greu să accept ajutorul lor)

DUMNEZEU (de exemplu: I-am atribuit lui Dumnezeu multe dintre trăsăturile de caracter negative ale tatălui meu)

Radarul meu inconștient mi-a transmis următoarele mesaje (de exemplu: nu merit să fiu fericit, așa că dă-i drumul și rănește-mă; dacă am încredere în oameni, ajung inevitabil

să sufăr, așa că țin-te departe de mine; singura cale de a fi fericit e să controlez viețile oamenilor dragi mie, așa că lasă-mă să te domin)

Ai ajuns la concluzii semnificative referitoare la tine însuși. În acest moment, ar fi foarte bine să împărtășești aceste lucruri unui prieten matur și de încredere. Amintește-ți că acum te îndepărtezi de relațiile nesănătoase și te îndrepti spre altele, mai echilibrate. E important pentru tine să ai un tovarăș de drum în călătoria spre vindecare. Un prieten va fi în măsură să-ți confirme ceea ce ai aflat și să vadă și alte lucruri ce te privesc. ?

Următorul capitol te va ajuta să identifici și să elimini factorii care hrănesc dependența în viața ta.

CAPITOLUL UNSPREZECE

Controlul dependenței

Din fragedă copilărie, George s-a simțit teribil de responsabil de fericirea mamei lui. Fiindcă tatăl lui era obsedat de muncă și nu prea stătea pe acasă, George s-a străduit să vină în întâmpinarea tuturor nevoilor afective ale mamei lui. Acum, la maturitate, George locuiește numai la câțiva kilometri de casa părintească. Pe măsură ce mama lui a îmbătrânit, ea a ajuns să depindă tot mai mult și mai mult de el. George detestă faptul că-l solicită mereu și dispune de timpul lui cum vrea, mai ales pentru că situația respectivă creează tensiune în propria lui familie, punându-l în conflict cu soția și copiii lui. Cu toate acestea, se simte obligat să îndeplinească toate dorințele mamei lui. Ori de câte ori îl cheamă, George se prezintă în câteva minute. Relația codependentă dintre George și mama lui nu are doar caracter de dependență, ci este și distructivă.

La început, când psihiatrii au început să se confrunte cu problemele legate de codependență, ei au presupus că era exclusiv un efect — un sindrom al celor care trăiau cu alcoolici sau cu alți dependenți. În prezent, ne dăm seama că sindromul de

codependență este și o cauză — o sursă originară de suferință, care te ține prizonier în propriile sale cercuri vicioase de dependență. O mare parte din cartea de față a fost concepută astfel, încât să te ajute să descoperi sursele codependenței tale — dar nu e suficient să identifici izvorul suferinței care te macină. Acum a venit vremea să iei măsuri concrete pentru a te vindeca atât de codependență, cât și de dependențele care o alimentează.

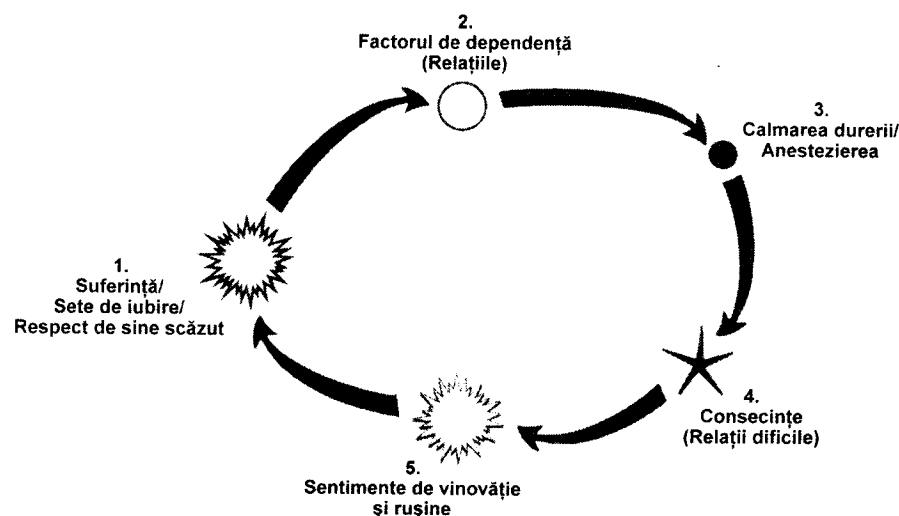
Am reprezentat ciclurile dependenței sub forma unui cerc în spirală. Punctul de pornire este o suferință de un anume fel — vinovăție, respect de sine scăzut, nemulțumire, stres și chiar plictiseală. Pentru a-și alina durerea, persoana respectivă alege un anestezic oarecare, cum ar fi alcoolul, stupefianțele, relațiile extraconjugale, mersul la cumpărături sau jocurile de noroc. Consecințele folosirii acestor anestezice sînt remușcarea, amplificarea sentimentului de vinovăție și mult mai multă durere. Ciclul se repetă iar și iar, pe măsură ce subiectul recurge tot mai mult la anestezicul pe care l-a ales. Efectele negative se multiplică și se agravează, ducînd la depresie, pierderea sănătății și, în unele

cazuri, la pierderea slujbei sau a familiei. Mai multă vinovăție și rușine, mai multe remușcări, mai mult anestezic. Leacul s-a transformat în stimulent și ciclul repetitiv se desfășoară acum de la sine, fără a mai avea nevoie de impulsul suferinței inițiale.

Codependența creează același cerc vicios; dar aici factorul de dependență nu e reprezentat de droguri sau alcool, ci de relațiile nesănătoase. În cazul lui George, setea neîmplinită de iubire a izvorît din lipsa de afecțiune, datorită unui tată dependent de muncă și unei mame codependente. Acum, la aceasta se adaugă durerea provocată de răceala care a intervenit în relația dintre el și soția lui. Factorul de dependență îl reprezintă relația cu mama lui. Anestezicul lui George constă în sentimentul de importanță și valoare generat de faptul că o ajută și o ocrotește pe mama lui. Consecința pe care George trebuie să o suporte este nemulțumirea familiei lui, care se simte abandonată și neiubită. Copiii și soția lui sînt din ce în ce mai reci cu el. George se simte vinovat și rușinat că nu poate veni în întîmpinarea nevoilor tuturor pentru a-i face pe toți fericiți. De asemenea, are senzația că lucrurile i-au scăpat de sub control, simțindu-se neajutorat și sfîșiat între două relații care îi cer să fie loial. Sentimentele de înstrăinare nutrite de George se adaugă suferinței originare, așa că se întoarce spre unicul anestezic pe care îl cunoaște — ajutorul dat mamei lui — și ciclul se repetă mai departe. George știe că nu se poartă normal cu mama lui, dar nu are habar cum să îndrepte situația.

Ciclul dependenței tale

Acest capitol urmărește să te ajute să identifici factorii de dependență din viața ta și să concepi o strategie pentru a rupe ciclul vicios care te duce în jos. Vom analiza ciclul dependenței pas cu pas.



1. DURERE/SETE DE IUBIRE/RESPECT DE SINE SCĂZUT

Pe măsură ce ai completat istoricul/inventarul relațiilor din cele două capitole precedente, ai identificat numeroase evenimente și relații dureroase din copilărie pînă în prezent. Poate fi vorba de respingerea de către unul dintre părinți, abuzuri, moartea unei persoane iubite, o poveste de dragoste nefericită, traume la locul de muncă, o boală care te-a desfigurat sau te-a transformat într-o persoană cu handicap.

Care dintre aceste probleme consideri că stau la baza setei tale de iubire sau a respectului de sine scăzut din prezent? Încearcă să identifici factorii de suferință din viața ta. (*de exemplu: soția mea mă face să mă simt ca un nimic; niciodată n-am fost prea sigur că pot realiza ceva în viață; tatăl meu m-a făcut întotdeauna să simt că nu sînt bun de nimic; soțul meu e alcoolic și viața noastră e un dezastru*)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

2. FACTORII DE DEPENDENȚĂ

E ușor să identifici factorul de dependență al unui alcoolic — e ambalat într-o sticlă. În cazul persoanelor codependente, descoperirea factorului de dependență necesită de cele mai multe ori eforturi asidue. Citește următoarea listă de posibili factori de dependență și încercuiește-i pe cei care te caracterizează.

Martiriul

- _____ dacă nu am grijă de el/ea, el/ea va claca;
- _____ trebuie să îi pun pe alții pe primul plan, eu nu prea contez.

Negarea

- _____ problemele lui/ei nu sînt chiar atît de grave;
- _____ îl/o ajut numai pînă trece de perioada aceasta dificilă.

Salvarea

- _____ la urma urmei, îmi place să-i ajut pe alții;
- _____ dacă nu-i ajut eu, cine o va face?

Munca

- _____ de trei ori sau chiar de mai multe ori pe săptămînă îmi duc acasă ceva de lucru de la serviciu;
- _____ munca este pe primul plan — la urma urmei, ea ne asigură traiul.

Cheltuielile

- _____ a trebuit să cer mărirea limitei creditului meu, deoarece cheltuiesc prea mult;
- _____ niciodată nu știu dacă voi putea sau nu să-mi achit facturile lunare.

Activitățile sexuale

- _____ citesc sau mă uit la materiale pornografice;
 _____ petrec mult timp gîndindu-mă la sex.

Relațiile

- _____ îl/o sun pe (*nume*) _____
 cel puțin de două ori pe zi;
 _____ cînd nu mai am vești de la (*nume*) _____
 intru în panică.

Mînia

- _____ mă simt mult mai bine cînd îmi revărs furia asupra
 cuiva;
 _____ trebuie să-mi vărs mînia asupra cuiva, altfel
 explodez.

Devotamentul pentru o cauză sau organizație

- _____ m-aș simți vinovat, dacă nu aș mai susține (*numește*
o cauză) _____
 _____ aș fi un om rău, dacă aș acorda mai puțin timp și
 sprijin moral și material (*numele unei organizații*) _____

Televizorul

- _____ în fiecare zi, mă uit la televizor timp de trei sau mai
 multe ore;
 _____ cînd sînt agitat, furios sau rănit deschid televizorul.

Jocurile pe calculator

- _____ îmi petrec aproape tot timpul liber jucîndu-mă la
 calculator;
 _____ îmi neglijez anumite responsabilități pentru că mă
 joc tot timpul la calculator.

Hobby-uri

- _____ hobby-ul meu (*golf, gimnastică, meșteșuguri*) mă
 împiedică să-mi îndeplinesc sarcinile cum se
 cuvine;
 _____ trăiesc pentru hobby-ul meu.

Alcool/stupefiante

- _____ folosesc alcool/stupefiante pentru a-mi alina
 durerea;
 _____ mă plac mai mult atunci cînd consum alcool sau
 stupefiante.

Ipohondria

- _____ cînd ceva mă tulbură, sfîrșesc prin a cădea
 literalmente la pat;
 _____ am probleme fizice (*dureri și disfuncții*) pe care
 doctorii nu le pot identifica.

Rigiditatea morală

- _____ mă simt bine cînd trăiesc după litera legii;
 _____ relațiile mele suferă pentru că sînt atît de preocupat
 de respectarea normelor.

Mîncarea

- _____ pentru mine, mîncarea e un anestezic al durerii;
 _____ cînd mă simt rău, mănînc.

După cum vezi, există și factori de dependență care nu se încadrează în sfera relațiilor. Enumeră toți factorii de dependență care nu țin de domeniul relațiilor, pe care i-ai încercuit în lista de mai sus. De asemenea, menționează orice alt factor de dependență care ți-a venit în minte în timp ce ai parcurs exercițiul.

În cazul meu, factorii de dependență includ și:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Acum, gîndește-te la relațiile tale care sînt marcate de dependență.

Simți nevoia să monopolizezi sau să controlezi pe cineva?

_____ da _____ nu

(Nume) _____

Ești anxios să păstrezi constant contactul cu cineva?

_____ da _____ nu

(Nume) _____

Ai tendința să găsești în altcineva sursa respectului față de tine însuși? _____ da _____ nu

(Nume) _____

Simți că cineva te pune într-o poziție de inferioritate, dar ți-e frică să încerci să te eliberezi? _____ da _____ nu

(Nume) _____

Te simți responsabil pentru ceea ce se întîmplă cu o anumită persoană? _____ da _____ nu

(Nume) _____

În afară de oamenii menționați anterior, există alte persoane cu care ai relații de dependență? _____ da _____ nu

Fă o listă cu numele lor:

1. _____
2. _____
3. _____

3. CALMAREA DURERII/ANESTEZIEREA

Precizează cum contribuie la alinarea suferinței tale fiecare factor de dependență ce nu ține de sfera relațiilor, pe care l-ai indicat mai sus. *(de exemplu: faptul că îmi cumpăr haine noi mă face să mă simt importantă și drăguță; munca de voluntariat mă face să simt că și eu sînt bun la ceva; hobby-ul meu mă absoarbe în așa măsură, că nu mă mai simt nefericit; televizorul îmi distrage atenția de la nefericirea mea)*

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Arată cum contribuie fiecare relație menționată mai sus la alinarea suferințelor tale. *(de exemplu: mă face să mă simt de folos; mă face să mă simt plin de viață și de importanță;*

sîntem fiecare absorbiți de problemele celuilalt, așa că uităm de durerea proprie; sînt mulțumit și relaxat cînd îl controlez eu)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

4. CONSECINȚE

Consecințele conferă un impuls extrem de puternic alunecării în josul spiralei dependenței. Pe măsură ce te confrunți cu ele, te simți atras tot mai adînc în acest abis.

Consecințele reprezintă „efectele” provocate de „cauza” obsesiilor tale. Puterea lor își are sursa în vinovăția și rușinea care le însoțește. Consecințele cu cea mai mare putere asupra ta sînt cele negative, deși ar putea exista și cîteva elemente pozitive în acest context. De exemplu, să ne gîndim la gospodina perfecționistă. Una dintre consecințele dependenței de acest gen e o casă curată ca un pahar. Cu toate acestea, deși ea culege laudele prietenilor și familiei care îi admiră munca, aprecierile lor contrastează uneori dureros de puternic cu sentimentul de încătușare și lipsă de control din adîncul sufletului ei.

Identifică toate consecințele pozitive și negative ale dependențelor pe care le-ai enumerat în acest capitol.

Avantaj: (dependența mea de muncă a adus mai mulți bani familiei mele)

Consecință: (de fiecare dată cînd banii se înmulțeau, mă gîndeam la copii, care plăteau prețul absențelor mele îndelungate, și mă crispam)

Avantaj: _____

Consecință: _____

Avantaj: _____

Consecință: _____

Avantaj: _____

Consecință: _____

Avantaj: _____

Consecință: _____

Consecințele dependenței pot avea repercusiuni asupra fiecărui domeniu al vieții tale. Ele te afectează fizic, afectiv, financiar, social și spiritual. Analizează consecințele fiecărei dependențe identificate mai sus.

Dependența 1: _____

Dependența mea mă afectează fizic astfel:

Dependența mea mă afectează afectiv astfel:

Dependența mea mă afectează financiar astfel:

Dependența mea îmi afectează relațiile și viața socială astfel:

Dependența mea îmi afectează relația cu Dumnezeu astfel:

Dependența 2: _____

Dependența mea mă afectează fizic astfel:

Dependența mea mă afectează afectiv astfel:

Dependența mea mă afectează financiar astfel:

Dependența mea îmi afectează relațiile și viața socială astfel:

Dependența mea îmi afectează relația cu Dumnezeu astfel:

Dependența 3: _____

Dependența mea mă afectează fizic astfel:

Dependența mea mă afectează afectiv astfel:

Dependența mea mă afectează financiar astfel:

Dependența mea îmi afectează relațiile și viața socială astfel:

Dependența mea îmi afectează relația cu Dumnezeu astfel:

Dependența 4: _____

Dependența mea mă afectează fizic astfel:

Dependența mea mă afectează afectiv astfel:

Dependența mea mă afectează financiar astfel:

Dependența mea îmi afectează relațiile și viața socială astfel:

Dependența mea îmi afectează relația cu Dumnezeu astfel:

5. VINOVĂȚIA ȘI RUȘINEA

Nimeni nu este perfect. Dumnezeu a sădit în noi toți puterea de a simți vinovăția și rușinea. Ambele sentimente sînt importante, pentru că ne ajută să ne dăm seama cîtă nevoie avem de iertare și împăcarea cu Tatăl nostru iubitor. Cu toate acestea, mulți dintre noi nutresc sentimente de falsă vinovăție, generate de relațiile nesănătoase, ceea ce îi împiedică să perceapă adevărata vină, a cărei ispășire îi aduce înapoi pe calea lui Dumnezeu. Cînd vinovăția se întâlnește cu rușinea, ea se transformă în ură de sine. Din acel moment, începem să luăm decizii autodistructive. Faptul că pornim avînd la bază rușinea și privarea de iubire contribuie adesea la perpetuarea relațiilor codependente nesănătoase.

Lucy se purta ca o adevărată mamă cu toată lumea. Prietenele fiicei ei o considerau norocoasă pe Alice, fiindcă avea o mamă ca Lucy. Dar fetei nu-i prea venea să spună același lucru. Desigur, era bine să ai o mamă căreia să-i pese de ce se întîmplă cu ceilalți, dar Lucy o sufoca pur și simplu pe Alice — dorea să se implice activ în toate domeniile vieții adolescenței de șaisprezece ani. În timpul tratamentului pentru codependență, Lucy a descoperit fundamentul de rușine care îi alimenta obsesia de a iubi și ocroti fără măsură. Tratamentul ei a inclus și un istoric/inventar al relațiilor, care a adus în prim plan o copilărie nefericită și lipsită de iubire. Părinții o privaseră constant de ocrotirea după care tînjise în copilărie. Sentimentele ei de rușine și vinovăție erau legate de faptul că a trebuit să se confrunte cu ideea că ea însăși e genul de

femeie care poate să refuze să ofere ocrotire, așa cum făcuseră și părinții ei.

Rușinea lui Lucy a fost alimentată de următorul incident. Într-o zi, a zărit niște cățeluși drăgălași, părăsiți lângă o băcănie și, în stilul ei caracteristic, l-a luat repede pe unul, să-l ducă acasă. Pe drum a început să se îngrijoreze de ce va zice soțul ei că mai aduce încă un animal în casă, pentru că deja adunase de pe drumuri trei căței și două pisici. În final, a copleșit-o frica și, în loc să ducă puiul acasă, l-a abandonat într-o zonă pustie, unde n-avea cum să supraviețuiască. Lucy s-a simțit teribil de vinovată din cauza acestui incident. I-a fost îngrozitor de rușine să admită că era genul de femeie care poate părăsi un animal neajutorat, așa cum ea însăși fusese abandonată.

Ce acțiuni, atitudini sau evenimente îți provoacă cele mai profunde sentimente de rușine? *(de exemplu: faptul că sînt genul de om care e în stare să țipe și să-și lovească copiii; mi-e rușine pentru că sînt total incapabil să satisfac nevoile familie mele; sînt atît de obsedat să-mi cumpăr haine, încît am furat pur și simplu din banii pentru mîncare)*

Rușinea dispare numai dacă îți deschizi inima în fața lui Dumnezeu. În cele din urmă, Lucy a dezvăluit secretul unui grup de terapie și a realizat că oamenii o acceptă, în pofida faptei ei urâte. Nimeni nu i-a aprobat comportamentul. Unii chiar au spus că putea să ducă animalul înapoi de unde îl luase. Dar toți au

acceptat ideea că personalitatea lui Lucy are și o latură întunecată și că nu întotdeauna e un bun samaritean.

Dumnezeu știe următoarele lucruri rușinoase despre mine *(de exemplu, că sînt în stare să abandonez pe cineva neajutorat; că mi-am bătut copiii)*

și, totuși, este gata să mă ierte și să mă accepte în familia Lui.

Acum, că mi-am deschis inima în fața lui Dumnezeu și El s-a îndurat de mine, voi împărtăși rușinea mea lui *(numește un prieten de încredere)*

și voi primi și iertarea lui/ei.

Am parcurs, pînă aici, tot cercul dureros al dependenței tale. Reprezintă-l grafic, completînd fiecare spațiu din desenul de mai jos. Începe prin a scrie numele persoanei de care ești dependent în spațiul gol din dreptul cifrei doi. Apoi scrie care sînt anestezicul, consecințele, sentimentele tale de vinovăție și rușine și suferința care rezultă din ele.

2. _____
(numele persoanei codependente)

3. _____
(anestezic)

1. _____
(durere/sete de iubire)

4. _____
(consecințe)

5. _____
(vină și rușine)

Efectul de spirală

Cînd ciclurile dependenței se pun în mișcare, ele evoluează independent de orice sursă exterioară, hrănindu-se din ele însele. Pe măsură ce dependența se agravează, organismul cere doze din ce în ce mai mari de anestezic. Aceasta duce la amplificarea consecințelor. Spirala se rotește vertiginos în direcție descententă, scăpînd de sub orice control.

În cazul lui George, mama lui prețuia cu adevărat faptul că el sacrifica din timpul lui pentru a se ocupa de ea. Totuși, relația lor nu ajungea să o mulțumească niciodată. Voia tot mai mult și mai mult din timpul lui, iar el se simțea tot mai vinovat pentru că își neglija familia. În cele din urmă, George și mama lui s-au certat îngrozitor. După aceea, ea a refuzat să-l mai vadă și să-i mai vorbească. Nu după mult timp, a suferit un atac cerebral. Evident că George s-a învinuit pe sine de boala mamei lui. A căzut într-o neagră depresie — viața îi scăpase complet de sub control.

Dependențele tale s-au înrăutățit? _____ da _____ nu

Cum? (de exemplu: am vrut să-i ajut pe alții, dar acum îmi petrec tot timpul liber ca voluntar pentru organizațiile de binefacere; obișnuiam să mă bucur cînd îmi cumpăram o bijuterie nouă, dar acum vin acasă cu două sau trei haine noi ori de cîte ori mă duc la cumpărături)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

LIMITELE

De cele mai multe ori, persoanele codependente nu știu cum să impună limite firești în relațiile lor. Limitele firești ale oricărei relații sănătoase sînt cele care permit menținerea unei distanțe suficiente pentru a nu te simți sufocat și a-ți păstra identitatea ca individ. Toate ființele umane au anumite limite. Ne putem apropia și putem umple rezervoarele de iubire ale celorlalți, dar niciodată pînă la vîrf. Numai Dumnezeu este capabil să facă acest lucru. Oamenii care au relații sănătoase știu și înțeleg acest lucru.

Exemple de limite corecte

- mă interesează ce se întîmplă cu tine, dar nu pot să-ți rezolv toate problemele;
- trebuie să găsesc un echilibru între timpul petrecut cu alții și timpul rezervat mie însumi;
- și eu sînt un om de valoare; deci nu merit să fiu ținta miniei tale;
- îmi place să fiu cu tine, dar nu trebuie să mă dau peste cap ca să te întîlnesc în fiecare zi;
- vreau să îți ascult și să îți înțeleg părerile, dar și gîndurile și părerile mele contează;
- nu sînt responsabil de sentimentele tale;
- sînt răspunzător pentru sentimentele mele.

Pentru fiecare dintre relațiile tale de codependență, menționează o limită corectă pe care trebuie să o impui. (de exemplu: trebuie să-i spun lui Jerry că nu e bine să

monopolizeze toate serile, vorbindu-mi la telefon de problemele lui; trebuie să realizez că fiul meu are personalitatea lui și trebuie să încerc să nu mai dau buzna peste el și să-i hotărâsc viața)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

ABSTINENȚA

Cînd un anumit lucru a devenit factor de dependență în viața ta, abstinerea este cea mai indicată soluție. Hotărăște-te chiar astăzi să practici abstinerea în ceea ce privește factorii de dependență pe care i-ai descoperit. Uită-te peste exemplul care îți arată cum ar completa George acest exercițiu. Apoi aplică-l propriilor tale dependențe.

Dependență: *Să am grijă de mama*

Mă voi abține de la această dependență astfel:

- Explicîndu-i că îmi voi limita vizitele la o seară pe săptămîină.

- Rugînd-o pe soția mea să împartă cu mine această responsabilitate și s-o viziteze pe mama o dată pe săptămîină.
- Aranjînd să existe o persoană de încredere disponibilă pentru a rezolva nevoile „urgente” ale mamei.

Dependența 1: _____

Mă voi abține de la această dependență astfel:

Dependența 2: _____

Mă voi abține de la această dependență astfel:

Dependența 3: _____

Mă voi abține de la această dependență astfel:

Dependența 4: _____

Mă voi abține de la această dependență astfel:

Concluzii

Dependențele dețin un control deosebit de puternic asupra vieților noastre. E o utopie să încerci să le învingi de unul singur. Ai nevoie de un sprijin de nădejde. Știi că ai unul în Tatăl ceresc. De asemenea, ai nevoie de un prieten în fața căruia să te consideri răspunzător pentru modul în care realizezi planurile de abținere pe care le-ai conturat în etapa precedentă.

Îmi dau seama că am nevoie de sprijinul unui prieten matur și de încredere. Chiar astăzi voi vorbi cu _____ și-l voi ruga să mă ajute să-mi controlez dependențele.

Felicitări! Ai făcut pași uriași spre vindecare.

CAPITOLUL DOISPREZECE

Despărțirea de casă

Acest pas esențial în vindecarea de codependență pare atât de simplu — despărțirea de casă. Ce mare lucru? Fiecare o face! Greșit. Adevărul e că mulți oameni își petrec o mare parte din viață încercând să atingă acest țel. E un proces dificil, care presupune distanțarea afectivă de așteptările părinților noștri, în ceea ce ne privește, și de sentimentul de securitate pe care ei ni-l oferă. Acest „la revedere” spus căminului părintesc, de care ne vom ocupa în capitolul de față, înseamnă mult mai mult decât simpla distanțare fizică sau separare financiară de părinții tăi. Afirmatiile din lista următoare te vor ajuta să vezi dacă într-adevăr ai plecat de acasă.

- _____ Vorbesc cu unul sau cu ambii părinți mai des de o dată pe săptămână.
- _____ Se poate spune că eu și părinții mei nu vorbim deloc.
- _____ Mă simt vinovat când nu-i vizitez sau nu vorbesc cu părinții mei.
- _____ Am rupt orice legătură cu părinții.

- _____ Soția sau un prieten apropiat mă acuză că sînt mai preocupat de părinții mei decît de familia sau de viața mea.
- _____ Cînd sînt cu părinții, mă simt de parcă aș călca pe coji de ouă.
- _____ Încă mai am nevoie de aprobarea părinților mei, mai mult decît a altcuiva.
- _____ Tot timpul trebuie să mă consult cu părinții mei.
- _____ N-am nici o legătură cu părinții mei.

Dacă ai însemnat două sau mai multe dintre afirmațiile de mai sus, capitolul de față va fi foarte important pentru tine. Trebuie să renunți la mînia și resentimentele față de părinții tăi, ca și la nevoia de aprobare din partea lor. Atît resentimentele față de părinți, cît și lipsa de limite în relațiile cu ei sînt semne că nu ai făcut acel pas hotărîtor de a te despărți de casă și de a spune „la revedere”. Exercițiile următoare sînt menite să te sprijine în realizarea acestui scop.

Inventarul legăturilor cu familia

Sînt dependent financiar și afectiv de mama în următoarele feluri *(de exemplu: mi-a achitat notele de plată de nenumărate ori; îi cumpăr daruri scumpe chiar atunci cînd acest lucru afectează bunăstarea familiei mele; nu pot lua nici o hotărîre fără să o consult)*

Sînt dependent financiar și afectiv de tata în următoarele feluri *(de exemplu: sînt întotdeauna nervos cînd trebuie să-i comunic o hotărîre importantă; el îmi repară mașina)*

Mama este dependentă financiar și afectiv de mine în următoarele feluri *(de exemplu: se simte ofensată dacă nu o sun în fiecare zi)*

Tata este dependent financiar și afectiv de mine în următoarele feluri *(de exemplu: încearcă să-mi controleze viața oferindu-mi bani sau refuzînd să-mi acorde sprijin financiar)*

Legătura mea cu mama e obsesivă și superfluă când *(de exemplu: insistă să o „anunț” ori de câte ori mă întorc acasă)*

Legătura mea cu tata e obsesivă și superfluă când *(de exemplu: mă preocupă atât de mult problemele lui, încît nu mai apuc să am viața mea)*

Sînt dependent de aprobarea mamei *(de exemplu: încerc s-o mulțumesc pentru ca ea să mă copleșească cu laude și aprecieri)*

Sînt dependent de aprobarea tatălui *(de exemplu: simt nevoia ca el să-mi adreseze critici și să mă pună la punct, pentru ca într-o zi să fiu într-adevăr în stare să-l mulțumesc)*

Nu am nici o legătură cu mama, pentru că *(de exemplu: relația cu ea a fost atît de dureroasă, încît m-am hotărît s-o întrerup de tot)*

Nu am nici o legătură cu tata, pentru că *(de exemplu: de câte ori vorbesc cu el, simt nevoia să-l contrazic cu orice preț)*

Ai înțeles mai bine dependența ta de părinți?

_____ da _____ nu

Reluînd exercițiul, fă o trecere în revistă a răspunsurilor care demonstrează că nu ai părăsit de tot căminul părintesc. *(de exemplu: încă mă bazez prea mult de aprobarea tatălui meu; dependența mea financiară de părinți le dă prea multă*

putere asupra mea; încă mă simt responsabil de sentimentele părinților mei)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

RENUNȚAREA LA ROLURI

În *Capitolul 9* ai identificat rolurile pe care le-ai jucat în familia în care ai crescut. Dacă vei învăța să faci față situației rezultate din perpetuarea acestor roluri în viața ta de adult precum și efectelor lor negative, vei reuși să-ți îndeplinești scopul de a te despărți de căminul părintesc și de a spune „la revedere”. Hai să revedem pe scurt rolurile care apar în familiile cu probleme.

Eroul: e o persoană responsabilă; e răsplătit pentru eforturile și buna lui comportare; adesea, își asumă rolul de părinte.

Țapul ispășitor: familia lui îl consideră rebel și îl învinovățește adesea de toate problemele cu care se confruntă.

Mascota: atrage atenția, fiind simpatic și drăguț; încearcă să facă mereu haz de necaz, rîzînd și glumind pentru a uita suferința.

Copilul uitat: e un singuratic; încearcă să nu atragă atenția asupra lui de teama suferinței; de obicei place celorlalți, dar nu prea e băgat în seamă.

E foarte posibil ca la maturitate să continui să joci rolul pe care l-ai interpretat în copilărie. Așa s-a întîmplat cu un tînăr, Jim, care a venit la tratament în clinica noastră. Crescuse în umbra unui tată falimentar din punct de vedere financiar. În copilărie, Jim jucase rolul de erou. La maturitate, a devenit un om complet dependent de muncă, în strădania înconștientă de a-și perpetua rolul de erou și de a răscumpăra cumva greșelile familiei în care crescuse prin muncă asiduă.

Alți oameni se revoltă puternic *împotriva* rolului jucat în copilărie și își asumă un rol diametral opus la maturitate. Rick, fiu de pastor, este un exemplu foarte bun. Și-a petrecut copilăria jucînd rolul de erou și ridicîndu-se la nivelul așteptărilor familiei lui și a membrilor congregației din care făcea parte. După ce a trăit ca într-un acvariu timp de douăzeci de ani, s-a apucat dintr-o dată să ducă o viață cu totul diferită, bînd mult, petrecînd și încurcîndu-se cu tot felul de femei. Acesta a fost felul lui de a reacționa sau de a se revolta împotriva rolului pe care a fost silit să-l interpreteze pentru atîta vreme.

Întrebarea fundamentală este: Ca adult, mimezi rolul jucat în copilărie sau te revolți împotriva lui? Ambele ipostaze sînt la fel de implacabile, încătușîndu-te în ghearele dependențelor. Următoarele exerciții te vor ajuta să identifici rolurile interpretate în prezent.

Astăzi descopăr că joc foarte des rolul de *(încercuiește una sau mai multe posibilități)*:

erou țap ispășitor mascotă copil uitat

Acest lucru este relevant de faptul că *(de exemplu: încerc să-i salvez pe toți cei apropiați mie când intră în bucluc; îmi place să trăiesc riscând, așa că toți mă învinuiesc pe mine când lucrurile merg prost)*

Însemnează și/sau completează afirmațiile care ți se potrivesc.

_____ Rolul jucat de mine în prezent mimează rolul pe care îl jucam în copilărie.

_____ Îmi dau seama de situațiile în care, de-a lungul vieții, am jucat următoarele roluri *(de exemplu: am fost mascotă pînă când fratele meu mai mare a plecat de acasă, apoi am devenit țap ispășitor)*

_____ La vremea cînd am schimbat rolurile, am știut că o fac din spirit de revoltă.

_____ La vremea cînd am schimbat rolurile, habar n-am avut că, de fapt, mă revolt.

_____ Simt că acum sînt cumva silit să joc un rol, dar nu știu întotdeauna de care.

_____ Aș vrea să înțeleg de ce simt mereu nevoia să joc rolul de _____

_____ Descopăr că acasă joc un rol, iar la serviciu și cu prietenii, altul.

Faptul că ai admis că rolul pe care fără voie l-ai jucat în copilărie îți influențează comportamentul prezent — fie pentru că încă mimezi acel rol, fie pentru că te-ai revoltat împotriva lui — este un început important. Dar țelul tău este să te eliberezi complet de influența nocivă a vechilor măști. Acest lucru poate presupune chiar să jlești pierderea vechiului rol. De exemplu, dacă ți-ai petrecut întreaga viață ca erou, sacrificîndu-te pentru alții, numai ca să descoperi că nu poți nicidecum să îți ajuți familia, vei simți fără îndoială o mare durere. Ea este consecința recunoașterii faptului că performanțele tale extraordinare nu-i pot ajuta cu adevărat pe cei pe care-i iubești. De asemenea, trebuie să jlești durerea și pierderile suferite de tine personal în timpul în care ai fost chemat să joci rolul de erou.

O dată ce ai identificat rolul tău în familia în care ai crescut, spune care este funcția pe care erai desemnat s-o îndeplinești în cadrul acelei familii. *(de exemplu: în calitate de mascotă a familiei, ceilalți așteptau de la mine să distrag atenția tuturor de la durere; în calitate de copil uitat, se așteptau să nu stau în calea lor și să mă descurc singur.)*

În calitate de _____ al/a familiei, se aștepta de la mine să _____

Interpretarea fidelă a rolului tău alina durerea sau rușinea resimțită de familia în care ai crescut? _____ da _____ nu

Care a fost efectul rolului interpretat de tine asupra ta? *(de exemplu: fiindcă principala mea grijă era să nu stau în calea nimănui, mi-e foarte greu să mă apropii de oameni; rolul de*

erou m-a transformat într-un om dependent de muncă și am probleme cronice de sănătate)

Cînd mă concentram asupra îndeplinirii rolului meu în copilărie, adesea mă cuprindea *(de exemplu: un sentiment de disperare; senzația că eram ultima persoană în stare să împiedice dezastrul; sentimentul că eram prins într-o capcană, că nu puteam scăpa de rolul respectiv)*

În copilărie, preocuparea de a-mi juca rolul m-a costat libertatea de a fi eu însumi; de asemenea, mi-am pierdut *(de exemplu: copilăria; capacitatea de a menține echilibrul în propria-mi viață; libertatea de a-mi exprima adevăratele sentimente)*

Ca adult, văd cum perpetuarea rolului jucat în copilărie m-a influențat în sens negativ. Un exemplu este *(de exemplu: atunci eram erou, acum sînt dependent de muncă; încă mă simt răspunzător de lucruri care sînt dincolo de controlul meu)*

Cînd mă gîndesc la toate lucrurile pe care le-am pierdut în copilărie și în tinerețe, mă simt *(de exemplu: trist, că am suportat atîta tensiune din cauza acestor roluri; furios, că încă mai joc acele roluri, deși m-au rănit atît de mult)*

Rolurile nedorite, moștenite din copilărie, pe care încă le mai joc sînt *(încercuiește unul):*

erou țăp ispășitor mascotă copil uitat

Dacă aș lua viața de la început și aș putea decide eliberat de influența rolurilor trecute, aș hotărî să mă eliberez de *(de exemplu: obsesia mea de a avea grijă de toți; nevoia de a-mi ascunde adevăratele sentimente față de ceilalți, mascîndu-le sub glume)*

Numai după ce vei fi analizat, jelit și renunțat la rolurile nedorite, moștenite din copilărie, vei reuși să te eliberezi de o semnificativă sursă de durere care îți alimentează codependența.

Numai atunci vei fi în stare să iei noi hotărâri și să-ți îngădui ție însuți să-ți alegi roluri noi, mai potrivite.

SCRISOAREA ADRESATĂ PĂRINȚILOR

O metodă pe care o întrebuițăm adesea în tratamentul pacienților noștri, pentru a-i ajuta să se despartă de căminul părintesc și să spună „la revedere”, este să le recomandăm să scrie părinților o scrisoare. Când redactezi o scrisoare pe care nu intenționezi s-o trimiți, poți face loc unor sentimente care au mustit în tine mai multă vreme. Desigur, dacă părintele a murit, scrisoarea nu va putea fi trimisă niciodată. Dar, dacă părintele căruia i-o adresezi este în viață, ai posibilitatea de a rescrie scrisoarea într-o formă mai puțin agresivă, pentru a o putea expedia.

Folosește spațiul de mai jos pentru a scrie o scrisoare părinților. Cu nici un preț, să nu trimiți această scrisoare — exercițiul este exclusiv pentru tine. Fii cât se poate de sincer și deschis. Vorbește despre sentimentele tale de dragoste și tandrețe, mînie și amărăciune, frustrare, admirație — tot ce simți. Aproape în fiecare caz, pacienții descoperă că scrierea acestei scrisori le eliberează amintiri și emoții care sînt extrem de importante pentru vindecarea lor. (Dacă ai fost adoptat, scrie scrisori tuturor părinților, adoptivi și biologici.)

Dragă mamă,

Dragă tată,

(Folosește mai multe coli de hîrtie, dacă e necesar.)

Dacă simți că e important pentru tine să trimiți scrisoarea, rescrie-o într-o formă mai puțin agresivă și mai plină de tact. Trimiterea ei trebuie să aibă rezultate benefice, permițîndu-ți să-ți exprimi sentimentele astfel, încît părintele respectiv să-ți înțeleagă suferința, hotărîrea de a te vindeca și noile roluri pe care le-ai ales.

Concluzii

Primirea unor asemenea scrisori nu e menită să-i jignească pe părinții tăi. În cazul în care redactezi o variantă pe care intenționezi s-o expediezi, ea nu trebuie să îl insulte sau să îl ofenseze pe părintele căruia i-o adresezi. Trebuie să fie o descriere sinceră a suferinței tale, nu un rechizitoriu la adresa lui. Ea poate conține și laude acolo, unde e cazul.

Cea mai adîncă formă de respect la adresa părinților tăi este să devii ceea ce a vrut Dumnezeu să fii. Dacă problemele nerezolvate, încărcătura afectivă neconsumată te împiedică să ajungi un om matur și responsabil, atunci e foarte important să scapi de povara respectivă. Scrisoarea către părinți te va ajuta să faci acest lucru. Fii tandru, dar hotărît, și eliberează-te de orice resentiment.

Trebuie să încheiem acest capitol cu un avertisment. Există un paradox trist în situația pe care am discutat-o. Persoanele

codependente, care au cea mai mare nevoie de a-și lăsa trecutul și familia de proveniență în urmă, demonstrează cea mai mare dificultate în ducerea la bun sfîrșit a procesului de separare. Despărțirile și tranzițiile nu sînt niciodată ușoare, nici chiar pentru copiii care se bucură de afecțiunea cuvenită. Prima zi de școală, absolvirea facultății, căsătoria sînt evenimente ce pot aduce, fiecare, o lacrimă sau două în ochi. Asemenea momente sînt dureroase, dar pot fi depășite. Familiile normale permit fiecărui membru să se desprindă la vremea potrivită. În cazul persoanelor cu o copilărie plină de suferințe sau violență este foarte greu, aproape imposibil, să-și ia rămas bun așa cum se cuvine. De aceea, următoarea lecție te va conduce prin procesul de jelire.

CAPITOLUL TREISPREZECE

Jelirea pierderilor

La începutul acestor zece etape ale vindecării, ți-am spus că prima parte a călătoriei tale va semăna cu coborîrea vertiginoasă a unui *montagne russe*. Apoi, am trecut în revistă sursele suferințelor tale — dureri din trecut, relații nesănătoase, dependențe și consecințele lor și, în sfârșit, suferința generată de renunțarea la rolurile confortabile, chiar dacă dureroase, pe care le-ai interpretat. Probabil că ai început să simți deja povara acestor pierderi. Iată și veștile bune: de acum încolo, lucrurile vor merge spre bine; acest moment reprezintă locul cel mai jos al pantei. Dar, înainte de a urca, trebuie să-ți lași un timp pentru a-ți plînge pierderile.

„Suferință benefică“ pare a fi o expresie paradoxală. În realitate, e plină de înțeles. E foarte important să înveți să jalești așa cum trebuie, pentru că lucrurile pe care le-ai pierdut continuă să-ți influențeze negativ viața, pînă cînd nu reușești să te purifici complet și așa cum se cuvine de suferința provocată de ele. Pentru adultul codependent, care trebuie să jalească cu intensitate toate pierderile de care a devenit conștient în primele patru etape ale

procesului de vindecare, această etapă e deosebit de importantă. Trebuie neapărat să te eliberezi de suferința provocată de tot ceea ce ai pierdut, din copilărie și pînă în cazul relațiilor tale actuale. Scopul acestui capitol este să te ajute să elaborezi o strategie pentru a face față durerii, care să-ți servească atît în prezent, cît și în viitor, pentru a te confrunta cu pierderile pe care le-ai putea suferi.

Procesul de jelire, descris inițial de Elisabeth Kübler-Ross și actualmente bine cunoscut de către psihologi, constă dintr-o înlănțuire spontană de evenimente și sentimente. Etapele prin care trece o persoană care jelește sînt (1) șocul și negarea, (2) mînia, (3) depresia, (4) tîrgul și magia și, în final, (5) hotărîrea și acceptarea. În cadrul nostru de referință, tristețea ocupă locul al cincilea, în timp ce acceptarea și hotărîrea se mută pe locul șase.

Ce am pierdut?

Multe persoane codependente nu realizează că trebuie să jelească pentru a se elibera de durere. Înainte de a prezenta cîteva exerciții care te ajută să înțelegi de ce și cum trebuie să-ți manifesti durerea, să ne oprim un moment pentru a identifica pierderile majore care ți-au marcat existența. Foarte posibil ca ele să apară deja în istoricul/inventarul relațiilor din *Capitolul 9*. Pot fi incluse aici evenimente de genul: moartea unui animalul favorit, divorțuri, mutarea din oraș a celui mai bun prieten, încheierea unei relații cîndva foarte apropiate sau pierderea unor capacități fizice.

Care sînt pierderile majore pe care trebuie să le jelești?

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Unele pierderi nu sînt la fel de evidente ca altele. Oricît de absurd ar părea, trebuie să jelești și anumite aspecte legate de vindecare. Comportamentul și sentimentele de dependență au ocupat un loc esențial în viața ta. Acum le-ai surghiunit, dar în locul lor a rămas un mare gol. E firesc să jelești un lucru care a însemnat cîndva atît de mult pentru tine. În particular, după ce în capitolul precedent ai descîlcit ghemul de legături afective nesănătoase cu părinții, trebuie să plîngi pierderea durerii cu care ai trăit atîta vreme. Îi spui bucuros „la revedere”, dar ce gol rămîne în tine!

Gîndește-te o clipă la lucrurile pe care le-ai pierdut cînd ai renunțat la codependență. Primul care se duce e falsul sentiment de siguranță. George, fiul codependent din capitolul precedent, era teribil de dependent de mama lui. Dar, în toată nefericirea lui, exista și o doză de siguranță. Știa că în fiecare săptămînă va petrece o groază de timp purtîndu-i mamei de grijă. Nu trebuia să mai ia nici o decizie; pur și simplu, continua să meargă zilnic la mama lui. Al doilea lucru care dispăre este sentimentul plăcut că cineva are nevoie de tine. Poate că George se simțea un ratat iremediabil ca părinte sau ca soț, dar era absolut sigur de faptul că mama lui are nevoie de el și-l apreciază. Multe persoane

codependente își petrec tot timpul ocupându-se de problemele altora, în loc să și le rezolve pe ale lor. În cazul lui George, așa se și întâmpla. Îngrijind-o pe mama lui, evita problemele care-i măcinau căsnicia. Această tendință de a evita propriile probleme zboară și ea pe ușă afară împreună cu codependența. Îți poți da seama ce sentiment copleșitor al pierderii simțea George pe măsură ce se îndrepta spre vindecare și lăsa în urmă aceste confortabile tipare comportamentale, chiar dacă nesănătoase. Poate că simți și tu același lucru. Ce vei pierde dacă te eliberezi de codependență?

- _____ falsul sentiment de securitate;
- _____ sentimentul că cineva are nevoie de mine;
- _____ capacitatea de a-mi umple timpul îngrijindu-mă de nevoile altora;
- _____ capacitatea de a evita durerea.

Identificarea pierderilor personale

E foarte posibil ca sindromul de codependență să fi provocat pierderi în toate sferele vieții tale. Să identificăm câteva dintre ele.

Viața de familie

- _____ în căsnicia mea, am repetat modelele comportamentale negative pe care mi le-am însușit în copilărie;
- _____ nu m-am căsătorit, în mare parte din cauza problemelor mele de codependență;
- _____ căsnicia mea se destramă datorită problemelor de codependență dintre mine și soțul meu;

- _____ îmi dau seama cât au suferit copiii mei din cauza atitudinilor mele codependente în calitate de părinte;
- _____ dependența mea de muncă aproape că mi-a distrus familia;
- _____ (altele) _____

Cariera

- _____ n-am fost niciodată în stare să-mi urmez visele, fiindcă simțeam că trebuie să îndeplinesc dorințele părinților mei;
- _____ problemele personale, pe care le duceam în toate relațiile mele, m-au împiedicat să avansez;
- _____ dependențele mele mi-au afectat performanța profesională;
- _____ îmi vine greu să mă apăr de critici la serviciu;
- _____ (altele) _____

Viața spirituală

- _____ n-am reușit niciodată să mă apropiu de Dumnezeu, pentru că mi-am imaginat că El mă judecă la fel de aspru ca și tatăl meu;
- _____ respectul meu față de mine însumi a fost întotdeauna atât de scăzut, încât nu mi-am imaginat că sînt demn de iubirea lui Dumnezeu;
- _____ după felul în care s-au purtat cu mine cei de acasă, mi-e greu să mai am încredere în cineva, inclusiv în Dumnezeu;

_____ L-am învinuit întotdeauna pe Dumnezeu de problemele care mi-au marcat existența, în loc să dau vina pe codependența mea;
 _____ (altele) _____

Dacă ai marcat fie și o singură propoziție din cele de mai sus, înseamnă că ai suferit o pierdere majoră, pe care trebuie neapărat s-o jelești așa cum se cuvine.

Cele șase etape ale jelirii

Nimeni nu-și poate jeli pierderile suferite fără dificultăți sau întreruperi. Numeroși pacienți ai clinicii noastre parcurg etapele pînă la un punct, blocîndu-se la un moment dat într-o anumită fază, astfel că nu reușesc să-și consume durerea pînă la capăt. Exercițiile care urmează te vor ajuta să-ți dai seama în ce stadiu te afli și-ți vor arăta cum să mergi mai departe.

1. ȘOCUL ȘI NEGAREA

Psihologii sînt de părere că numeroși adulți codependenți și imaturi se află în stare de șoc afectiv cronic, nu foarte diferit de prima etapă a procesului de jelire. Acești oameni se împotmolesc în faza inițială și nu sînt capabili să mai înainteze spre vindecare. Negarea e atît de puternică, încît ei par a-și trăi viața într-un fel de transă posthipnotică. De aceea, primele patru etape ale vindecării s-au concentrat în totalitate pe ideea acceptării faptului că ai crescut într-o familie cu probleme și au încercat să te facă să realizezi suferința cu care te confrunți.

În ce domenii ale vieții tale ai reușit să depășești total șocul și negarea? (de exemplu: am recunoscut faptul că am mania de a-mi asuma riscuri financiare; am recunoscut că perfecționismul meu

se bazează pe frica de a nu fi iubit și acest lucru creează mari probleme familiei mele)

1. _____

2. _____

3. _____

S-ar putea să existe în viața ta chestiuni dureroase pe care încă le eviți datorită șocului și negării. Exercițiul următor te poate ajuta să le descoperi.

Încă mi-e greu să cred că (de exemplu: nu eram vinovat pentru suferința din familia mea; lipsa de interes a tatălui meu față de mine era, de fapt, un abuz pasiv)

Cîteodată mă simt ca și cum nu eu aș fi fost (de exemplu: molestat de unchiul Nick) _____

Unul dintre abuzurile suferite, pe care l-am menționat mai sus, a fost _____

_____,
 dar, în realitate, lucrurile n-au stat chiar atît de rău cum par, fiindcă _____

2. MÎNIA

Șocul și negarea sînt urmate aproape imediat de mînie spontană. Pentru a verifica această afirmație în viața de zi cu zi, imaginează-ți că mergi la cineva și-l calci zdravăn pe picior. În primul rînd, persoana respectivă va fi șocată: „Ce?” Apoi, își spune: „E imposibil să mi se întîmple așa ceva, nu-i așa?” După care urmează mînia. „Ce crezi că faci, ce te-a apucat?” Toate aceste gînduri îi trec prin minte fulgerător, în cele cîteva clipe în care se pregătește să riposteze. Indiferent de durata lor, aceste momente sînt inerente procesului respectiv.

După ce ai depășit starea de șoc și negare, să prea poate să fii cuprins de mînie. Nu-i de mirare. Mînia este într-o asemenea măsură parte din procesul jelirii, încît pînă și persoanele care și-au pierdut partenerul de viață într-un accident simt o doză de mînie față de cel care le-a părăsit.

Scrie numele a cinci persoane față de care ai simțit o mînie deosebită în timp ce ai rezolvat exercițiile din carte.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Încă îl învinovățesc pe _____

pentru faptul că eu _____

Unica persoană pe care îmi va fi foarte greu s-o iert este _____

Dacă lui Dumnezeu I-ar fi păsat într-adevăr de mine, El _____

Sînt cu adevărat furios pe _____

pentru că _____

Dacă nu ai putut răspunde la întrebările precedente, nu înseamnă că nu ai sentimente de mînie. Probabil că ți-ai petrecut întreaga viață încercînd să-i faci pe ceilalți să se simtă bine și fericiți, iar în acest proces te-ai autoeducat să îți înăbuși mînia.

Amintește-ți că furia este un mecanism natural, sănătos, dat de Dumnezeu pentru a face față suferinței și pierderilor. Nu înseamnă că ești un om rău, dacă nutrești sentimente de mînie — înseamnă că ești, pur și simplu, o ființă omenească normală. Dacă pînă în acest moment nu ai admis că și tu ești furios, acum a venit clipa să o faci. Există dovezi foarte clare că mînia profund îngropată și reprimată poate suprima sistemul imunitar al organismului. Trebuie să elimini această „toxină” din organismul tău.

3. DEPRESIA

Probleme grave de depresie apar la persoanele care își interiorizează mînia. Cînd mînia coboară în straturile profunde ale subconștientului, amorțeala sufletească și depresia gravă ce rezultă pot dura o viață întreagă. Vindecarea este aproape imposibilă în aceste condiții. „Grozav, vei zice, pe lângă toate problemele, acum mă paște și depresia!”

Trebuie să-ți spunem de la bun început că acest gen de depresie, inerentă procesului de purificare, este un fenomen pasager. Ea trece de la sine. Adesea vedem în clinica noastră pacienți care au foarte mari dificultăți în spargerea zidului negării. Dar, o dată ce identifică sursele suferinței lor, literalmente plîng și jelesc zile în șir. Walter Morgan, un pastor perfecționist care a venit la tratament pentru că viața lui ajunsese o ruină, a fost un asemenea caz. După ce, în sfîrșit, a reușit să-și exprime mînia, a căzut într-o neagră depresie. Dar a ieșit spontan din această stare, așa cum se întîmplă cu majoritatea pacienților care trec prin procesul de purificare.

Este deprimant să mă aflu în preajma următoarelor persoane:

1. _____
2. _____
3. _____

Adesea mă deprimă următoarele situațiile:

1. _____
2. _____
3. _____

Cînd mă gîndesc la _____

încep să mă întreb dacă există vreo speranță în viitor.

Ultima oară cînd am fost cu adevărat deprimat, s-a întîmplat pentru că _____

Dacă ți se pare că ești blocat în faza de depresie, întoarce-te la etapele precedente și asigură-te că ai realizat într-adevăr ce pierderi ai suferit și că ți-ai acceptat mînia. Doar așa vei fi putea să mergi mai departe pe calea spre vindecare.

4. TÎRGUL ȘI MAGIA

Tentativele de negociere și elementele gîndirii magice sînt subterfugiile pe care le folosim pentru a ieși dintr-o situație dificilă. Cine oare n-a încercat, într-un moment de disperare, să încheie un tîrg cu Dumnezeu, spunînd: „Dacă mă scoți din situația asta, Doamne, voi__“? Negociem în tentativa de a ridica ziduri în fața durerii, astfel încît s-o ocolim în loc să ne confruntăm cu ea.

Gîndirea magică se fundamentează pe propoziții condiționale de tipul „dacă“. În copilărie, ea este un lucru firesc. „Dacă aș fi mai drăguță, tata m-ar iubi și nu m-ar mai lovi.“ Adultul codependent împinge acest gen de gîndire eronată și illogică la extrem. Vezi propozițiile următoare care ilustrează gîndirea magică și subliniază-le pe cele care reflectă propriile tale gînduri.

- _____ Doamne, dacă îmi arăți cum să rezolv această problemă, promit să-mi îndrept viața și să Te slujesc.
- _____ dacă aș fi mai slab, oamenii m-ar iubi și toate problemele mele ar fi rezolvate.
- _____ dacă mă străduiesc și reușesc în carieră, tata va fi mulțumit de mine și mă va accepta, în sfîrșit.
- _____ dacă odraslele mele s-ar purta cum se cade, n-ar trebui să țip la ele tot timpul.
- _____ dacă aș fi o soție perfectă, soțul meu m-ar aprecia, în sfîrșit.
- _____ dacă aș putea să-mi cumpăr casa pe care o visez, aș fi și eu fericit.

_____ dacă m-aș abține total de la sex, n-ar trebui să mă confrunt cu abuzurile din trecutul meu.

_____ dacă aș excela în activitatea profesională, aș reuși să compensez durerea faptului că mama mea m-a respins.

Mi-am promis că niciodată nu voi _____

I-am spus lui Dumnezeu că, dacă El _____

atunci eu _____

Exercițiul acesta te-a conștientizat de anumite tîrguri pe care le-ai încheiat? _____ da _____ nu

Care sînt ele? *(de exemplu: după ce s-a încheiat prima mea căsnicie, mi-am promis că nu voi mai lăsa pe nimeni să mă rănească)*

Vrei să renunți la tîrguri și la gîndirea magică?

_____ da _____ nu

5. TRISTEȚEA

Tristețea e firească. Tristețea e ceva obișnuit. Tristețea este reacția adecvată la evenimente tragice. Mai mult, tristețea nu e eternă. Spre deosebire de depresia cronică, revenirile obsedante și mînia suprimată, tristețea vine, e acceptată, și pleacă de la sine. Acest lucru se întîmplă atunci cînd, pur și simplu, stai și plîngi. Poate că vrei să jalești singur, dar, din cînd în cînd, vei vedea că te ajută foarte mult să ai un umăr pe care să poți plînge în liniște.

Acordă-ți mai mult timp pentru această etapă, nu te grăbi. O vorbă înțeleaptă spune că „lacrimile din inimă curăță sufletul“. Uită-te la lacrimile care îți spală durerea. Și amintește-ți că Dumnezeu e întotdeauna aici, lîngă tine. Lasă-te cuprins de pacea și liniștea prezenței Sale.

Simt că mi se rupe inima cînd mă gîndesc la _____

Recunosc că lacrimile pot fi un lucru bun și-mi dau voie să plîng. _____ da _____ nu

Ultima dată cînd am plîns în hohote a fost _____

În timpul vindecării, m-am simțit cu adevărat trist din cauza:

1. _____
2. _____
3. _____

6. IERTAREA, HOTĂRÎREA ȘI ACCEPTAREA

Cînd ai ajuns aici, te poți opri să respiri ușurat. Ce-i mai greu a trecut. Pacea și liniștea nu sînt departe. Problemele dureroase ale trecutului nu mai au putere asupra ta.

N-a fost ușor, nu-i așa? Pentru a ierta și a accepta, trebuie să fi dus la bun sfîrșit fiecare din etapele precedente. La clinica Minirth-Meier, am avut adesea de-a face cu pacienți care încearcă să ierte fără să recunoască durerile și să se confrunte cu mînia, depresia și tristețea din sufletul lor. Din nefericire, acest lucru lasă neconsumate sentimentele nocive care îi macină.

Numește cinci persoane pe care, în urma parcurgerii și rezolvării exercițiilor, consideri că trebuie să le ierți.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Gîndește-te la ele, pe rînd. Poți spune cu sufletul împăcat „te iert” fiecareia dintre ele? _____ da _____ nu _____ nu încă, dar mă străduiesc.

În ce stadiu al procesului de iertare te afli în cazul fiecărei persoane? Scrie numărul corespunzător lîngă fiecare nume de pe listă.

1. sînt încă în stare de șoc și negare;
2. nu mi-am acceptat și exprimat încă pe deplin mînia;

3. am ajuns în faza de depresie;
4. am încă probleme cu gîndirea magică;
5. mi-am plîns tristețea;
6. am acceptat ce s-a întîmplat și am iertat-o; sînt împăcat.

Omenește vorbind, e illogic să ierți, cu toate acestea, ea dă rezultate. Iertarea aduce cu sine împăcarea și eliberarea de povara sufletească, ceea ce-ți permite să-ți continui viața. Pentru a ierta cu adevărat, s-ar putea să fii nevoit să te întorci la anumite etape precedente ale procesului de vindecare. S-ar putea să fie necesar să faci lucrul acesta de mai multe ori. Și s-ar putea să simți nevoia de a-L ruga pe Dumnezeu să te ajute.

Amintește-ți că aici nu e vorba de a găsi scuze pentru felul în care ai fost tratat, ci de faptul că trebuie să accepți ideea că lucrurile respective ți s-au întîmplat într-adevăr și să acorzi iertare, ca soluție oferită de Dumnezeu pentru alinarea durerii tale. O dată ce ai dus la bun sfîrșit acest proces, persoana care te-a rănit nu va mai avea putere asupra ta și vei găsi, în sfîrșit, „pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere.”

Nu pot schimba faptul că _____

_____;

îmi dau seamă că mijlocul de a mă elibera de suferință _____

Vreau să las în urmă _____

Mă încurajează gîndul că _____

Îl iert pe Dumnezeu pentru _____

Îi iert pe părinții mei pentru _____

Mă iert pe mine însumi pentru _____

Pentru prima oară mă simt împăcat în legătură cu _____

Concluzii

Este nerealist să crezi că ai terminat jelirea o dată ce ai încheiat acest capitol. Jelirea își are propriul orar. Și nu e vorba de un proces strict liniar — te poți trezi că ai ajuns în faza de tristețe și apoi, într-o bună zi, ești înapoi în faza de mînie. E firesc. Ai răbdare cu tine însuși și dă-ți seama că, ori de cîte ori te întorci la etapele precedente, procesul devine mai ușor. Și într-o zi vei ajunge *într-adevăr* la capătul drumului.

Cel mai important lucru este să nu te blochezi undeva pe drum. Dacă ți se pare imposibil să treci de o anumită etapă, încearcă una dintre următoarele strategii.

- scrie o scrisoare în care să-ți exprimi mînia;
- roagă-L pe Dumnezeu să te ajute să-l vezi pe celălalt ca pe un om lovit și el de suferință și să-ți dea harul și tăria de a ierta;
- încetează să te mai tîrguiești și acceptă pierderile;
- îngăduie-ți să plîngi;
- împărtășește-ți tristețea unui prieten.

Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gîndurile în Hristos Isus (Filipeni 4:7).

CAPITOLUL PAISPREZECE

O nouă imagine de sine

Dacă ai crescut într-un cămin cu probleme, este sigur că porți cu tine o serie de mesaje negative, distorsionate. Aceste mesaje revin în mintea ta, iar și iar, controlându-ți viața și deformându-ți modul de a înțelege lucrurile. În cazul unei persoane cu grave tulburări de codependență, mesajele interioare negative sînt atît de nocive și puternice, încît simplul gînd că „am voie să trăiesc“ poate fi o revelație binevenită.

Jennifer, soția și mama perfecționistă din *Capitolul 1*, purta cu ea următoarele mesaje negative:

- contez ca om numai dacă fac ceva pentru alții;
- dacă continuu să fug de colo-colo, nu trebuie să mă confrunt cu ideea că, de fapt, sînt un om fără valoare;
- nu-i pot lăsa pe ceilalți să vadă cît de rea sînt eu în realitate;
- încerc să fac viața copiilor mei mai bună decît a mea, dar nu cred că și reușesc.

Ca parte a tratamentului ei, Jennifer a trebuit să identifice aceste mesaje negative și să învețe să pună în locul lor gânduri noi, pozitive, de genul:

- valoarea mea ca om nu se bazează pe ceea ce fac;
- pot să mă accept pe mine însămi așa cum sînt în realitate și să mă obișnuiesc cu ideea că am și părți bune, și părți rele;
- și alții pot să-mi cunoască greșelile, și totuși să mă accepte;
- voi face tot ce pot pentru a fi o mamă bună, lăsînd restul în seama lui Dumnezeu.

Etapele 1-5 ale procesului de vindecare te-au pus în contact, poate pentru prima oară, cu sentimentele tale. Exercițiile din carte ți-au oferit ocazia să te cureți și să te întărești. Acum, în etapele 6-10, ne vom strădui să eliminăm și mai multe toxine nesănătoase din organismul tău, apoi vom umple golul rămas după înlăturarea gândurilor negative și vătămătoare. Dacă locul rămîne gol, vor pătrunde cu siguranță gânduri și atitudini negative, pentru că e foarte greu să te dezbari de vechile obiceiuri. Cu alte cuvinte, a sosit clipa ca bătrînul lup să-și schimbe și năravul. Spune „bun venit” noii tale personalități!

Citește lista de mai jos și încercuiește afirmațiile care ți se potrivesc.

- _____ nu sînt iubit;
- _____ nu sînt demn de iubire, nici chiar în ochii lui Dumnezeu;
- _____ sînt răspunzător pentru rănilor și suferințele tuturor;
- _____ nu sînt bun de nimic, așa că trebuie să-mi cîștig locul atît în familia mea, cît și în marea familie a lui Dumnezeu;
- _____ nu merit succesul pe care îl am.

Familiarizarea cu vechile percepții

Pentru a elimina vechile mesaje nocive, trebuie mai întîi să-ți dai seama exact care sînt acestea.

Cîteva dintre percepțiile mele negative despre viață, în general, sînt *(de exemplu: pur și simplu, nu pot fi fericit; sînt sigur că mie mi se întîmplă întotdeauna ce-i mai rău)*

Cîteva dintre percepțiile mele negative despre ceilalți oameni sînt *(de exemplu: oamenii sînt mereu porniți împotriva mea; cea mai bună metodă pentru a evita suferința e să nu ai relații apropiate)*

Cîteva dintre percepțiile mele negative despre personalitatea, talentele și aspectul meu fizic sînt *(de exemplu, fiindcă nu sînt un om atrăgător, nimeni nu mă place; părerile mele nu contează)*

Completează următoarele afirmații astfel, încât ele să ilustreze vechile tale percepții. Amintește-ți că trebuie să fii foarte sincer cu tine însuși. Majoritatea oamenilor nutresc anumite convingeri generale, care pot sau nu să fie adevărate.

Toate femeile sînt _____

Toți bărbații sînt _____

Dumnezeu este _____

Toți oamenii sînt _____

Un cămin trebuie să fie _____

Eu sînt _____

Viața mea este _____

Lumea nu va fi niciodată _____

Lucrurile bune, de genul _____

_____, nu mi se vor întîmpla niciodată mie.

„Cele rele să se spele, cele bune să se-adune“

Căci, dacă este cineva în Hristos, este o făptură nouă. Cele vechi s-au dus: iată că toate lucrurile s-au făcut noi (2 Corinteni 5:17).

A venit vremea să te înzestrezi cu un nou set de percepții. Înlocuiește fiecare idee negativă exprimată mai sus cu opusul ei. Dacă sînt unele afirmații pozitive pe care ai dori să le păstrezi, scrie-le într-o formă și mai optimistă.

Cîteva percepții noi despre viață, în general, sînt (de exemplu: cred că voi avea parte și de bucurii, și de dureri în viața mea; deoarece Dumnezeu e un Tată iubitor, nu trebuie să-mi fie teamă de ce mă așteaptă)

Cîteva percepții noi despre ceilalți oameni sînt (de exemplu: deși am avut cîteva experiențe nefericite, mulți oameni au fost buni și iubitori cu mine; pot face alegeri înțelepte în relațiile mele)

Cîteva percepții noi despre personalitatea, talentele și aspectul meu fizic sînt *(de exemplu: am multe calități; sînt o persoană valoroasă și părerile mele contează)*

Completează următoarele afirmații astfel, încît ele să reflecte noile tale percepții.

Unele femei sînt _____

Unii bărbați sînt _____

Dumnezeu este _____

Unii oameni sînt _____

Un cămin poate fi _____

Eu sînt _____

Viața mea este _____

Lumea poate fi _____

Lucruri bune, de genul _____

_____, mi se vor întîmpla și mie.

Crede ce îți spun noile mesaje

O dată ce ți-ai format o serie de mesaje noi, trebuie să ți le repeți iar și iar. S-ar putea să mai treacă o vreme pînă cînd ele ți se vor părea reale. Vechile percepții, pe care te străduiești acum să le înlături, nu au apărut peste noapte; ele s-au format și s-au întărit în cursul anilor lungi, petrecuți într-un mediu familial nesănătos. Acum trebuie să faci multe exerciții pentru a întări noile mesaje astfel, ca ele să devină la fel de importante pentru tine cum au fost cele vechi.

Rescrie următoarele mesaje negative în formă pozitivă:

Nu mă simt bine decît dacă mă aprobă toți.

Dumnezeu nu mă iubește decît dacă fac ceva pentru a-l cîștiga iubirea.

Trebuie să fiu perfect.

Un bun creștin trebuie să vină în întâmpinarea dorințelor tuturor.

Mor, dacă trebuie să mă confrunt cu suferința mea.

Tovarășul meu de viață trebuie să vină în întâmpinarea tuturor dorințelor mele.

Manifestarea sentimentelor e un semn de slăbiciune.

N-ar trebui să fiu furios, rănit sau deprimat.

Lumea ar fi mai bună fără mine.

Familia mea nu mai poate face față sentimentelor mele negative.

Nu voi fi niciodată fericit.

Nu mă voi simți niciodată ocrotit și în siguranță.

Trebuie să mă descurc singur în viață.

Nu pot avea încredere în nimeni.

Lumea mea se va prăbuși, dacă îmi îngădui vreun sentiment.

Nu am dreptul să mă enervez.

Eu nu contez ca om.

Nimănui nu-i pasă de mine.

Viața mea a fost complet inutilă.

Învăț să ai așteptări realiste

Lumea nu e un loc perfect. Vor exista întotdeauna suferință și durere, chiar și după ce te vindeci de codependență. Noile tale percepții trebuie să includă și noi strategii pentru a face față evenimentelor dureroase pe care ți le rezervă viitorul, fără să ajungi la alte percepții negative. E important să înveți să treci prin dezamăgiri fără să te învinuiești pe tine însuși sau să creezi mesaje negative vătămătoare.

Mai întâi, analizează ce aștepti de la tine însuși sau de la persoanele care contează în viața ta. Marchează cu „P” ideile pe care le consideri pozitive și cu „N” pe cele negative.

Așteptările mele, în ceea ce mă privește, includ următoarele:

1. _____ Nu voi face greșeli fundamentale.
2. _____ Trebuie să vin în întâmpinarea nevoilor tuturor.

3. _____ Dacă oamenii se înfurie pe mine, nu trebuie să fug și să mă ascund.
4. _____ Îi voi proteja de suferință pe cei din jurul meu.
5. _____ Voi face tot ce pot pentru cei la care țin, dar nu voi putea să le fac viața perfectă.
6. _____ Pot obține aprobarea tuturor.
7. _____ Nu voi dezamăgi pe nimeni niciodată.
8. _____ Nimeni nu se va mai înfurie pe mine.
9. _____ Pot să am și zile mai proaste.
10. _____ Nu trebuie să fiu perfect.
11. _____ Voi face tot posibilul ca să fiu un bun prieten, dar nu mă aștept ca toți să mă placă.

Așteptările mele, în ceea ce-i privește pe cei apropiați mie, sînt:

1. _____ Să fie întotdeauna receptivi la nevoile mele.
2. _____ Sînt neajutorați și nu pot face nimic fără mine.
3. _____ Nu pot fi niciodată furioși pe mine.
4. _____ Sînt răspunzători de viața lor și le voi face rău dacă voi încerca să am grijă eu de toate.
5. _____ Să vină în întâmpinarea unora din dorințele mele.
6. _____ Dacă se înfurie pe mine, acest lucru nu înseamnă sfîrșitul lumii sau al relației noastre.
7. _____ Relația noastră va avea suferințele și coborîșurile ei, dar noi vom rămîne credincioși unul altuia.
8. _____ Așteptările lor, în ceea ce mă privește, sînt întotdeauna corecte.
9. _____ Părerile mele contează în aceeași măsură ca și ale lor.

Răspunsurile corecte din prima grupă sînt: 3, 5, 9, 10 și 11. În a doua grupă: 4, 5, 6, 7 și 9.

Arată listele cu vechile și noile tale percepții unui prieten de încredere sau grupului de terapie. Alege o persoană care să fie alături de tine în procesul de remodelare a percepțiilor tale, astfel ca acestea să reflecte o atitudine pozitivă față de viață.

Poate că îți va fi de folos să scrii noile mesaje pe fișe separate și să ți le pui la îndemână, prin casă, în locuri unde să le vezi mereu. Repetă-le, iarăși și iarăși, în minte, pînă cînd ele vor deveni cu adevărat parte din tine.

Încolo, frații mei, tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună și orice laudă, aceea să vă însuflească . . . Și Dumnezeuul păcii va fi cu voi (Filipeni 4:8-9b).

CAPITOLUL CINCISPREZECE

Noi experiențe

Parcurgînd această carte, ți-ai dat seama ce impact extraordinar au avut experiențele din trecut asupra situației tale din prezent. Ai depus mari eforturi pentru a te înțelege pe tine însuți și a-ți corecta mesajele negative, interiorizate de-a lungul anilor. Acum, noile mesaje pozitive cer experiențe noi, care să le valideze. Viitorul pas, în drumul spre vindecare, este crearea unor experiențe noi bazate pe noile percepții pe care ți le-ai format despre tine însuți, despre alții și despre viață, în general. Aceste experiențe noi nu vor fi influențate de problemele din trecutul tău.

În capitolele precedente am discutat problemele lui George, fiul codependent. Mesajele negative pe care și le transmisese erau: „Mama va muri, dacă nu-i îndeplinesc toate dorințele”; „Soția mea mă va părăsi, dacă nu-i îndeplinesc toate dorințele.” După atacul cerebral suferit de mama lui, George a discutat cu un psiholog despre copleșitoare sentimente de vinovăție pe care le avea. Acesta l-a ajutat să-și formeze un mesaj nou, pozitiv: „Pot îndeplini, și chiar voi îndeplini, *unele* dintre nevoile mamei și ale soției mele.” În timpul cînd mama lui s-a aflat în convalescență

acasă, sub îngrijirea unei surori medicale, George trecea pe la ea de două ori pe săptămână și-i telefona în celelalte zile. Soția lui, Carol, a fost de acord s-o viziteze și ea, singură, de două ori pe săptămână. Aceasta a fost o experiență cu totul nouă pentru George și care i-a arătat că mama lui n-a murit — în realitate, a devenit mai puțin pretențioasă. Experiența nouă, în ceea ce o privește pe Carol, a fost că ea a devenit mai fericită și mai sigură de căsnicia ei, știind exact cât timp petrece el cu mama lui. Iar George pur și simplu nu reușea să creadă ce schimbare avusese loc cu mama și cu soția lui. S-a simțit mai liniștit și liber să hotărască singur pentru prima oară în viața lui.

Toate relațiile tale vor fi influențate de „noua ta personalitate“. În dreptul fiecărei persoane sau grup de persoane de mai jos, descrie noua relație pe care ai dori s-o aveți.

Tovarășul de viață: *(de exemplu: aș vrea să venim fiecare în întâmpinarea dorințelor celuilalt; nu vreau să-mi fie teamă de conflicte, ci să fiu în stare să le rezolv)*

Copiii: *(de exemplu: vreau să fiu conștient de rezervoarele lor cu iubire și să vin în întâmpinarea nevoilor lor, de care sînt răspunzător; vreau să încetez să-i mai răsfăț)*

Prietenii: *(de exemplu: vreau să formez o rețea de sprijin reciproc; nu vreau să-mi asum răspunderea pentru toate problemele lor)*

Părinții: *(de exemplu: îi voi respecta și voi lua legătura cu ei în permanență, dar voi realiza că nu sînt responsabil de fericirea lor; nu vreau să mai depind de aprobarea lor)*

Frații: *(de exemplu: vreau să le împărtășesc adevăratele mele sentimente; vreau să-i accept așa cum sînt, chiar dacă procesul lor de vindecare n-a început încă)*

Socrii: *(de exemplu: vreau să-mi încurajez tovarășul de viață să aibă o relație normală cu părinții lui; nu vreau să-i las să se amestece în treburile familiei noastre)*

Colegii: *(de exemplu: nu vreau să fiu părăsit sau folosit de ei; vreau să am o atitudine mai pozitivă față de ei)*

Cum va trebui să te schimbi pentru a direcționa aceste relații spre normalitate?

Tovarășul de viață: *(de exemplu: dacă sînt furios din anumite motive, aș vrea să discut cu el în mod calm și civilizat)*

Copiii: (de exemplu: voi citi cărți despre creșterea copiilor, ca să știu care sînt nevoile lor în fiecare etapă de dezvoltare)

Prietenii: (de exemplu: voi fi prietenos și deschis cu oamenii; nu-mi va fi teamă să le cer prietenilor să mă ajute cînd am nevoie)

Părinții: (de exemplu: voi înceta să mai apelez la ei pentru ca să-mi confirme fiecare hotărîre)

Frații: (de exemplu: mă voi întîlni cu ei o dată pe an)

Socrii: (de exemplu: voi riposta cînd vor încerca să intervină în căsnicia mea)

Colegii: (de exemplu: mă voi strădui să întretin o atmosferă plăcută la serviciu; voi deschide discuții despre responsabilitățile mele la serviciu astfel, încît să nu mă simt copleșit de sarcini)

Stabilirea unor limite noi, corecte

Fiecare relație sănătoasă e protejată de anumite limite. Pentru persoanele în curs de vindecare, unul dintre principalele scopuri este stabilirea unor limite ferme, sănătoase în relațiile care au fost marcate anterior de codependență. Acest lucru necesită o analiză atentă și planificare, mai ales dacă cealaltă persoană nu și-a rezolvat încă problemele de codependență.

Să luăm un exemplu dintr-o căsnicie. Să zicem că soțul spune: „Sînt deprimat și e vina ta.” Reacția internă negativă a unei soții codependente va fi: „Da, e vina mea. Nimănui nu-i place să se afle în preajma mea. E foarte rău că ești legat de mine printr-o căsnicie.” Dacă soția se vindecă de codependență, ea va stabili limite noi, sănătoase, care îi vor permite să spună: „Îți înțeleg deprimarea și sufăr pentru tine. Îmi pare rău. Îți ofer dragostea și sprijinul meu, dar nu îmi voi asuma răspunderea pentru ceea ce simți tu. Sentimentele tale te privesc numai pe tine.” Dragostea a devenit o alegere liberă, nu o constrîngere.

Gîndește-te la cîteva dintre chestiunile problematice și relațiile dificile din viața ta. Ai vreo mătușă care te scoate din minți întotdeauna? Sau vreun coleg de serviciu care te enervează? Poate că mătușa ta are nevoie să i se fixeze anumite limite, care te vor face pe tine să te simți mai bine în această relație. Alege zece relații apropiate în care trebuie să impui noi limite. Scrie zece

nume în exercițiul de mai jos. Apoi, întoarce-te la fiecare și scrie noile limite și felul în care intenționezi să le pui în aplicare. Primul exercițiu este rezolvat ca model.

Limitele care trebuie impuse *prietenului meu cel mai bun* sînt: *pot să cinez cu el o dată pe săptămînă; dacă mă sună prea des, îi voi spune că nu pot vorbi la telefon chiar în momentul respectiv.*

Îi voi comunica aceste limite, *spunîndu-i-le, deschis, cînd luăm masa împreună, și tot atunci îi voi spune cît de mult îl apreciez, pe el și prietenia dintre noi.*

Dacă limitele dorite de mine nu vor fi acceptate, voi *spune că trebuie să plec și îi voi închide telefonul cînd mă sună.*

1. Limitele care trebuie impuse în relația cu (nume) _____

sînt: _____

Îi voi comunica aceste limite _____

Dacă limitele dorite de mine nu vor fi acceptate, _____

2. Limitele care trebuie impuse în relația cu (nume) _____

sînt: _____

Îi voi comunica aceste limite _____

Dacă limitele dorite de mine nu vor fi acceptate, _____

3. Limitele care trebuie impuse în relația cu (nume) _____

sînt: _____

Îi voi comunica aceste limite _____

Dacă limitele dorite de mine nu vor fi acceptate, _____

4. Limitele care trebuie impuse în relația cu (nume) _____

sînt: _____

Îi voi comunica aceste limite _____

Dacă limitele dorite de mine nu vor fi acceptate, _____

5. Limitele care trebuie impuse în relația cu (nume) _____

sînt: _____

Îi voi comunica aceste limite _____

Dacă limitele dorite de mine nu vor fi acceptate, _____

6. Limitele care trebuie impuse în relația cu (nume) _____

sînt: _____

Îi voi comunica aceste limite _____

Dacă limitele dorite de mine nu vor fi acceptate, _____

7. Limitele care trebuie impuse în relația cu (nume) _____

sînt: _____

Îi voi comunica aceste limite _____

Dacă limitele dorite de mine nu vor fi acceptate, _____

8. Limitele care trebuie impuse în relația cu (nume) _____

sînt: _____

Îi voi comunica aceste limite _____

Dacă limitele dorite de mine nu vor fi acceptate, _____

9. Limitele care trebuie impuse în relația cu (nume) _____

sînt: _____

Îi voi comunica aceste limite _____

Dacă limitele dorite de mine nu vor fi acceptate, _____

10. Limitele care trebuie impuse în relația cu (nume) _____

sînt: _____

Îi voi comunica aceste limite _____

Dacă limitele dorite de mine nu vor fi acceptate, _____

Un avertisment în ceea ce privește stabilirea unor noi limite: s-ar putea ca ele să-i șocheze pe ceilalți. Oamenii cu care ai avut înainte relații de codependență vor fi probabil surprinși de noua ta personalitate. Când le vei explica noile limite ale relației voastre, s-ar putea să te trezești în fața unor reacții negative. E în regulă. Acest lucru nu înseamnă că noile limite sînt greșite; doar că ei au nevoie de ceva timp ca să se obișnuiască cu ele.

DESPRE NOUA TA IDENTITATE

Una dintre cele mai importante experiențe noi este afirmarea unei imagini de sine recreate, pozitive. În capitolele precedente, ți-am cerut să întocmești o listă cu lucrurile care nu-ți plac la tine. Pentru majoritatea oamenilor e o sarcină deosebit de ușoară. Acum te rugăm să faci exact contrariul. Scrie o listă cu douăsprezece lucruri care îți plac la tine. Pariem că-ți va fi destul de greu. De fapt, s-ar putea chiar să ai nevoie de ajutor. Aici intervine grupul de terapie sau confidentul tău. Dacă îți vine greu să accepți că meriți să fii apreciat, lasă-i pe ei să te ajute!

Lucrurile care îmi plac la mine sînt:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

PRIVIND SPRE VIITOR

Fă o listă cu experiențe noi pe care ai vrea să le ai. Nu-ți fie jenă să o scrii. Amintește-ți că: „Dacă vrei să ajungi pe acoperiș, s-ar putea să nu fii în stare; dacă vrei să ajungi la stele, s-ar putea să treci de acoperiș.” E absolut adevărat că oamenii care au planuri și scopuri în viață ajung undeva. S-ar putea să nu-și îndeplinească întocmai visele, dar totuși ajung *undeva*. Poți și tu.

Lucrurile pe care vreau să le fac în viață sînt:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

15. _____

O nouă experiență pe care aş vrea să o trăiesc săptămîna aceasta este *(de exemplu: să iau masa cu soțul meu și să discutăm deschis pentru prima oară despre ceea ce simt eu)*

O dată trăită experiența respectivă, spune ce ai simțit:

O nouă experiență pe care aş vrea să o trăiesc luna aceasta este _____

O dată trăită experiența respectivă, spune ce ai simțit:

Concluzii

Mulți dintre pacienții clinicii Minirth-Meier sînt teribil de uimiți de noile lor experiențe. Patti a fost molestată sexual de tatăl ei. La

maturitate, a evitat orice contact afectiv sau sexual cu bărbații. Vechiul ei mesaj suna cam așa: „Nu poți avea încredere în bărbați.” În timpul terapiei, a învățat un mesaj nou: „Pot avea încredere în unii bărbați; pot face alegeri înțelepte în relațiile mele cu bărbații.” Consilierul lui Patti a încurajat-o să se apropie de un bărbat de încredere și să se împrietenească cu el. „Mi-a fost frică, la început, recunoaște Patti, dar am găsit un bărbat cu care într-adevăr puteam discuta. M-am simțit atît de bine că pot împărtăși o parte din viața mea cuiva.”

Sperăm că vei găsi curajul de a avea experiențe noi, pozitive. Majoritatea oamenilor sînt încîntați și surprinși să descopere că noile lor experiențe sînt reale. Credem că și tu vei simți la fel.

Sufletul le va fi ca o grădină bine udată, și nu vor mai tînji. Atunci fetele se vor veseli la joc, tinerii și bătrînii se vor bucura și ei; le voi preface jalea în veselie și-i voi mîngîia, le voi da bucurie, după necazurile lor (Ieremia 31:12b-13).

CAPITOLUL ȘAISPREZECE

Întoarcerea acasă și împăcarea cu trecutul

În adâncul sufletului tău se află cineva care încă gândește și se poartă ca un copil. Acel copil va rămîne cu tine toată viața; este partea cea mai sensibilă la durerea din familia disfuncțională din care provii. Pe măsură ce ai rezolvat exercițiile din carte și ai venit în contact cu acest copil emoțional, ai descoperit probabil că durerea e la fel de pătrunzătoare ca la început. De aceea trebuie să parcurgi anumite etape pentru a hrăni și vindeca acest copil care este în tine. Întregul proces a fost numit “întoarcerea acasă”.

Întoarcerea acasă compensează carențele afective din copilărie. Nu poți să mergi acasă și să le ceri părinților tăi să repare tot ce s-a stricat. Dar poți găsi surse noi care să îndeplinească rolurile părintelui. În acest capitol îți vom arăta cum să găsești și să folosești trei surse diferite pentru rolurile părintești de ocrotire, încurajare și îndrumare. Prima sursă o găsești în tine însuși, a doua este un alt om sau un grup de terapie, a treia e Dumnezeu Însuși.

Tu, ca părinte

Deși pare ciudat, tu ești cel care va juca cel mai important rol în acest proces. Când erai copil, n-ai înțeles experiențele dureroase prin care ai trecut în viață. Nu puteai să-ți fii ție însuși părinte. Nu înțelegeai că părinții tăi nu erau sănătoși și că durerea ta era provocată de ei. Așa că ai închis copilul vulnerabil din tine, realizând că, dacă el n-ar exista, n-ai mai simți atîta durere. Acum, la maturitate, trebuie să eliberezi copilul pe care l-ai ținut ascuns atîta vreme în sufletul tău și să-i dai voie să crească și să te ajungă din urmă, devenind la rîndul său un adult. Trebuie să creezi o atmosferă de siguranță pentru ca acest copil să poată, în sfîrșit, să-și manifeste vulnerabilitatea.

Multe persoane codependente sînt niște părinți foarte aspri cu ei înșiși. Ei copiază mesajele negative învățate în copilărie. Dacă ai crescut într-o familie disfuncțională, trebuie să identifici și să elimini tiparele negative. Încercuiește mesajele pe care ți le transmiți din cînd în cînd.

1. _____ Ești prost.
2. _____ Nu ești bun de nimic.
3. _____ Iar începi.
4. _____ În fond, ce poți aștepta de la tine?
5. _____ Pur și simplu, nu-i destul de bine.

Scrie cel puțin cinci mesaje părintești critice pe care ți le adresezi ție însuși.

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____

Acum, încearcă să-ți amintești cinci mesaje *pozitive* pe care le-ai primit de la părinți sau din partea altor reprezentanți ai autorității.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Încercuiește mesajele pozitive pe care vei începe să ți le transmiți.

1. _____ Bună încercare — nu trebuie să fie totul perfect.
2. _____ Sînt mîndru de ce ai făcut astăzi.
3. _____ Ești iubit.
4. _____ Este o plăcere să se afle alții în compania ta.
5. _____ Lumea e un loc mai bun pentru că tu ești.

Acum, scrie alte cinci afirmații pozitive pe care trebuie să ți le repeți.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Scrive o scrisoare copilului din tine, spunându-i că acum se află în siguranță. Scrie despre durerea resimțită de acel copil și de ce a fost necesar să se ascundă și să fugă din calea ei. Explică-i faptul că nu mai trebuie să fugă, că împreună puteți face față durerii. Vorbește-i despre vindecarea ce îl așteaptă o dată ce iese în lume și cât de important este el pentru sănătatea ta.

Dragă _____,

[illegible]

Ceilaltı

Cu toții nutrim un mare respect pentru anumiți oameni. Poate că ei nici nu-și dau seama cât de importanți sînt pentru noi, dar noi îi privim, învățăm de la ei și acordăm o atenție specială comentariilor pe care le fac în legătură cu noi. Acești oameni alimentează viața noastră, fie că își dau seama sau nu. S-ar putea să găsești candidați serioși la funcția de substituiți de părinți printre cei pe care îi admiri.

Scrive numele a cinci oameni care au o influență specială asupra ta.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Un grup de sprijin poate fi o altă sursă excelentă. Poate fi vorba de un grup organizat, cum sînt Alcoolicii Anonimi sau Copiii Adulți ai Alcoolicilor, sau un grup informal de studiere a Bibliei.

Ce grupuri de sprijin sau alte surse de acest gen ai la dispozitie?

1. _____
2. _____
3. _____

Gîndește-te la oamenii care pot îndeplini următoarele roluri în viața ta. Scrie-le numele după fiecare propoziție care îi descrie.

1. O ureche binevoitoare, o cutie de rezonanță și un sfătuitor neprofesionist.

2. Un prieten care îți acordă sprijin și căruia îi acorzi sprijin, cineva care îți poate da sfaturi și ajutor.

3. Cineva mereu aproape, cu care te întâlnești zilnic, fie și din întâmplare.

4. Cineva din afara familiei, care îți acordă întotdeauna sprijin necondiționat și fără să te judece.

5. O persoană plină de tact, dar fermă, care să te avertizeze ori de cîte ori se ivește vreo primejdie.

6. Un ajutor plin de răbdare și un confident, care va lucra alături de tine atunci cînd va trebui să te întorci la etapele precedente ale procesului de vindecare pentru a scăpa de durerea neconsumată sau de cea nouă.

7. Cineva care poate funcționa ca o a treia persoană sănătoasă în relația ta de codependență față de altcineva; cineva care poate să detensioneze situațiile dificile.

Chiar dacă ai reușit să atașezi un nume fiecăreia dintre aceste afirmații, îți recomandăm în plus să iei în considerare ideea participării la terapia de grup. E important să dispui de sprijin din afară, mai ales la începutul procesului de întoarcere acasă. E bine să-L rogi pe Dumnezeu să aducă în viața ta oameni care pot să îndeplinească unele dintre aceste nevoi. Nu încerca să bijbii în această etapă, descurcîndu-te singur. Vei avea nevoie de toate cele trei surse — tu însuși, alții și Dumnezeu — pentru a o duce la bun sfîrșit.

Numește-i pe „ceilalți oameni“ pe care i-ai ales ca sprijin în procesul de întoarcere acasă.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

PROCESUL DE SELECTIE

Pentru că ești o persoană demnă și valoroasă, vrem să te ajutăm să-ți alegi cît mai bine „noii părinți“. În această etapă, o alegere greșită te poate împinge înapoi în codependență.

Legăturile stabilite cu oamenii potriviți te vor ajuta să te însănătoșești pe deplin. Trece-i în revistă pe toți candidații la funcția de substituți de părinți din categoriile de mai jos.

A. Cei mai buni „părinți” sînt persoanele de același sex. Fii foarte prudent, dacă alegi pe cineva de sex opus. Dacă identifici și cea mai mică urmă de implicare amoroasă, șterge-l de pe listă. Când grija părintească se confundă cu așteptările sexuale, suferința și dezamăgirea care ar putea rezulta sînt la fel de devastatoare ca un incest.

B. E înțelept să alegi oameni care sînt sănătoși din punct de vedere emoțional sau se află într-o fază avansată a procesului lor de însănătoșire. Cel puțin să fie cu cîțiva pași înaintea ta pe calea spre vindecare. Șterge de pe listă toate persoanele care se află în aceeași etapă cu tine sau în urma ta.

C. Nu e bine să alegi membri ai familiei. Mai mult ca sigur că ei vor aduce în acest proces de întoarcere acasă un bagaj afectiv nesănătos, de același gen cu cel purtat de tine. Șterge-i de pe listă pe membrii apropiați ai familiei.

D. Pune o stelută în dreptul numelor celor care au reușit să treacă de procesul de selecție. Vorbește-I lui Dumnezeu despre lista ta și roagă-L să-i aducă aproape de tine pe cei de care ai nevoie.

Trebuie să mai spunem un ultim lucru despre „noii părinți”. Toți oamenii au o trăsătură comună: ei sînt oameni și, prin urmare, sînt supuși greșelii. Nici chiar persoanele pe care le respecti foarte mult nu sînt absolvite de păcat și cădere. Riști durere și dezamăgire dacă te bazezi prea mult pe alți oameni în procesul tău de vindecare. Trebuie să înveți să ierți chiar în acest stadiu al „întoarcerii acasă”.

Îmi dau seama că „noul meu părinte” mă poate dezamăgi cîteodată _____ da _____ nu

Sînt pregătit să-l iert _____ da _____ nu

Voi impune limite sănătoase în relația mea cu „noul meu părinte”, astfel încît să nu cad iarăși în codependență _____ da _____ nu

Dumnezeu, Tatăl tău

Cel mai nobil, cel mai constant și cel mai desăvîrșit substitut de părinte este Dumnezeu. Isus ne-a spus să-L chemăm pe Dumnezeu „Tatăl nostru care ești în ceruri”. În Scriptură, există multe pasaje în care ni se promite că Dumnezeu nu ne va părăsi, chiar dacă părinții noștri ne abandonează. Dumnezeu oferă ocrotire, călăuzire și ajutor tuturor copiilor Săi.

Dumnezeu vrea să te adopte în familia Lui. Dacă Îi îngădui să devină Tatăl tău, vei descoperi — poate pentru prima oară — cum te simți cînd rezervorul tău cu iubire e plin pînă la vîrf. Iubirea necondiționată pe care ne-o oferă Dumnezeu face ca El să fie cel mai bun prieten și sfătuitor pe care îl putem avea. Alți substituți de părinți pot umple rezervorul tău de iubire pînă la un anumit punct — Dumnezeu adaugă însă toate elementele care lipsesc. În Psalmul 27:10, El promite să fie alături de noi, chiar dacă mama și tatăl ne părăsesc.

Găsește următoarele citate din Biblie. Scrie ce promite Dumnezeu în fiecare dintre ele.

În Psalmul 34:18 Dumnezeu promite să _____

În Matei 6:8 Dumnezeu promite să _____

În Isaia 58:11 Dumnezeu promite să _____

În Psalmul 86:15 Dumnezeu promite să _____

În 1 Petru 5:7 Dumnezeu promite să _____

Copiii au nevoie de părinți care să le asculte atent problemele și să le dea sfaturi bune și ajutor. Dumnezeu e gata să îndeplinească acest rol în viața ta.

Dacă ai putea sta față în față cu Dumnezeu să discuți o anumită problemă, care ar fi aceasta?

Rugăciunea e o cale de a-I vorbi lui Dumnezeu. Ea poate fi spusă în gând, rostită cu voce tare sau așternută pe hîrtie. Faptul că Îi împărtășești problemele tale te va face să începi să te gîndești la El ca la un Tată iubitor, Unul care Se află mereu alături de tine.

Scrie un bilet de cîteva rînduri, adresat lui Dumnezeu, despre o problemă care te frămîntă în prezent.

În săptămîna care urmează, fii deschis la mesajele spirituale pe care ai putea să le primești. Îndrumarea lui Dumnezeu poate veni prin gîndurile care-ți trec prin minte cînd stai tăcut în rugăciune, prin cuvintele Lui sau ale altor creștini, prin predicile pe care le ascuți sau prin cîntece. Nimic nu e mai palpitant decît să-L percepi pe Dumnezeu acționînd în viața ta. Fii receptiv la sfaturile Lui. Notează-ți în ce fel îți vorbește.

Voi Mă veți chema, și veți pleca; Mă veți ruga, și vă voi asculta. Mă veți căuta și Mă veți găsi, dacă Mă veți căuta cu toată inima. Mă voi lăsa să fiu găsit de voi, zice Domnul (Ieremia 29:12-14a).

În această săptămînă, L-am simțit pe Dumnezeu acționînd în viața mea astfel:

1. _____
2. _____
3. _____

4.

5.

Concluzii

Una dintre capcanele pe care trebuie să le evit în procesul de întoarcere acasă este _____

Un lucru pe care îl pot face ca să fiu un bun părinte pentru mine însumi este _____

Fii sincer cu tine în procesul de întoarcere acasă. Fă treabă bună în stabilirea relațiilor pe care să te sprijini de acum înainte și vei vedea că, în curînd, vei culege roadele și răsplata vindecării complete și ale bunăstării mentale și spirituale.

CAPITOLUL ȘAPTESPREZECE

Răspunderea în fața altora

A accepta să răspunzi în fața altora reprezintă un element important al procesului de vindecare. Cînd accepți să dai socoteală în fața altora, cresc șansele de a atinge țelul urmărit. Obiectivul acestui capitol este de a-ți arăta cum să identifici devreme un potențial bucluc și cum să eviți capcanele și relațiile păguboase.

În ultimele săptămîni, ai văzut clar care sînt lucrurile pe care le-ai pierdut și ai plîns pentru ele, ți-ai format alte percepții, ai avut experiențe noi, bazate pe aceste percepții, și te-ai deschis spre ceilalți și spre Dumnezeu în procesul de întoarcere acasă. Această înnoire e minunată! Te simți ca un om nou — și pe drept cuvînt! Dar, pînă cînd noile tale tipare de atitudine și comportament se fixează la fel de solid ca cele vechi, ești extrem de vulnerabil. Deschiderea față de tine și față de ceilalți și disponibilitatea de a da socoteală sînt condiții esențiale pentru o vindecare completă.

Inventarul relațiilor

Ce? Altă listă? Da, dar cu alte scopuri. Acest inventar se referă la relațiile prezente, nu la cele din trecut. El va pune în evidență felul în care te raportezi la oameni acum, când ești aproape vindecat.

Trece pe listă orice persoană cu care ai o relație în prezent, mai apropiată sau mai îndepărtată.

Relații de serviciu

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Membrii familiei

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Familia extinsă

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Membrii bisericii

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Prietenii și relațiile sociale

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Alte relații

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Acum, cu foarte multă sinceritate față de tine însuși, revino asupra listei și pune un semn în dreptul numelui celor care te-ar putea face să recazi în codependență.

Apoi, pune o steluță în dreptul relațiilor sănătoase pe care ai vrea să le dezvolți în continuare.

EVOLUȚII NESĂNĂTOASE

Există șase elemente de avertizare care trebuie să te pună în gardă asupra unor turnuri nefavorabile pe care le-ar putea lua o relație. Citește seturile de afirmații care urmează, notînd numele persoanelor, din inventarul tău, care ar putea face ca relația să alunece în direcții nedorite.

- A. Nu voi accepta nici o formă de abuz fizic sau verbal în relațiile mele.

Posibili contravenienți: _____

- B. Nu voi accepta nici un comportament imoral sau lipsit de etică. Nu voi minți pentru altă persoană și nici nu voi aștepta de la ea să-și relativizeze standardele morale

pentru a mă proteja. Recunosc faptul că persoanele codependente pot merge incredibil de departe (și apoi își găsesc justificări la fel de incredibile) pentru a proteja persoanele cu care se găsesc în relație de codependență.

Posibili contravenienți: _____

- C. Nu voi accepta nimic ilegal, de la traficul cu stupefiante și șofatul sub influența alcoolului, pînă la ignorarea amenzilor pentru parcare. Îmi dau seama că persoanele care suferă de gravă codependență tind să ignore o serie de activități ilegale. Acest lucru nu trebuie să se întîmple în viața mea.

Posibili contravenienți: _____

- D. Nu voi mai încerca să salvez pe nimeni. De vreme ce am realizat că acest gen de atitudini a constituit un aspect negativ al relațiilor mele din trecut, îmi iau angajamentul că voi înceta să mai procedez astfel — nici măcar „numai de data asta“.

Posibili contravenienți: _____

- E. Nu-i voi mai lăsa pe alții să profite de mine, cu excepția situațiilor în care îmi dau seama că Dumnezeu mă îndrumă să o fac. Nu mă voi mai lăsa manipulat să garantez pentru nimeni (la figurat, dar și la propriu). Voi examina cu grijă deosebirea dintre slujirea creștină și exploatare sau complicitate.

Posibili contravenienți: _____

Verificarea relațiilor cu persoanele de sex opus

ÎNTÎLNIRI SĂNĂTOASE

Te întâlnești cu cineva în prezent? _____ da _____ nu

Lista următoare te va ajuta să te verifici dacă ai o legătură sănătoasă.

- _____ nu mă voi întâlni cu persoane care nu sînt disponibile din punct de vedere afectiv;
- _____ nu mă voi întâlni cu persoane care nu sînt disponibile din punct de vedere moral;
- _____ orice formă de abuz va duce la ruperea imediată a relației.

Calitățile pe care mi-ar plăcea să le aibă persoana cu care mă întâlnesc sînt:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Voi căuta să îmi dau seama dacă persoana respectivă are aceste calități înainte de a accepta o întâlnire cu ea.

_____ da _____ nu

Ești divorțat sau văduv? _____ da _____ nu

Punctele de reper de mai sus se aplică și celor cu care te întâlnești în prezent. Și mai sînt și alte chestiuni în care trebuie să fii circumspect. Este de dorit să aștepți între trei luni și un an după ruperea unei relații sau decesul partenerului, înainte de a începe să vezi alte persoane. Cei care suferă sînt foarte vulnerabili la codependență. Stabilește o dată de la care vei accepta din nou întâlniri. Ea va îndeplini rolul unei limite protectoare sănătoase.

Voi începe să mă întâlnesc cu alte persoane după

ziua luna anul

CĂSNICIE SĂNĂTOASĂ

Ești căsătorit? _____ da _____ nu

Trebuie să ai grijă de următoarele aspecte din căsnicia ta.

A. Autoritate și control

Căsnicia ta este un parteneriat? _____ da _____ nu

Responsabilitățile se distribuie ca și cum ar exista un cap al familiei și, alături de el, un locotenent de încredere?

_____ da _____ nu

Cum? (de exemplu: atunci cînd trebuie să luăm o hotărîre, părerea mea contează la fel de mult ca și cea a tovarășului meu de viață)

Sînteți amîndoi mulțumiți de împărțirea responsabilităților?

_____ da _____ nu

Posibili contravenienți: _____

Verificarea relațiilor cu persoanele de sex opus

ÎNTÎLNIRI SĂNĂTOASE

Te întâlnești cu cineva în prezent? _____ da _____ nu

Lista următoare te va ajuta să te verifici dacă ai o legătură sănătoasă.

- _____ nu mă voi întâlni cu persoane care nu sînt disponibile din punct de vedere afectiv;
- _____ nu mă voi întâlni cu persoane care nu sînt disponibile din punct de vedere moral;
- _____ orice formă de abuz va duce la ruperea imediată a relației.

Calitățile pe care mi-ar plăcea să le aibă persoana cu care mă întîlnesc sînt:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Voi căuta să îmi dau seama dacă persoana respectivă are aceste calități înainte de a accepta o întîlnire cu ea.

_____ da _____ nu

Ești divorțat sau văduv? _____ da _____ nu

Punctele de reper de mai sus se aplică și celor cu care te întâlnești în prezent. Și mai sînt și alte chestiuni în care trebuie să fii circumspect. Este de dorit să aștepti între trei luni și un an după ruperea unei relații sau decesul partenerului, înainte de a începe să vezi alte persoane. Cei care suferă sînt foarte vulnerabili la codependență. Stabilește o dată de la care vei accepta din nou întîlniri. Ea va îndeplini rolul unei limite protectoare sănătoase.

Voi începe să mă întîlnesc cu alte persoane după

ziua luna anul

CĂSNICIE SĂNĂTOASĂ

Ești căsătorit? _____ da _____ nu

Trebuie să ai grijă de următoarele aspecte din căsnicia ta.

A. Autoritate și control

Căsnicia ta este un parteneriat? _____ da _____ nu

Responsabilitățile se distribuie ca și cum ar exista un cap al familiei și, alături de el, un locotenent de încredere?

_____ da _____ nu

Cum? *(de exemplu: atunci cînd trebuie să luăm o hotărîre, părerea mea contează la fel de mult ca și cea a tovarășului meu de viață)*

Sînteți amîndoi mulțumiți de împărțirea responsabilităților?

_____ da _____ nu

Dacă ai răspuns „nu”, care sînt chestiunile care te nemulțumesc?

1. _____
2. _____
3. _____

B. Nevoi și dorințe

Împliniți fiecare cu plăcere dorințele celuilalt?

_____ da _____ nu

Ce schimbări ar trebui făcute în acest domeniu?

1. _____
2. _____
3. _____

C. Relația sexuală

Are vreunul dintre voi relații extraconjugale?

_____ da _____ nu

Folosește vreunul dintre voi sexul ca mijloc de control?

_____ da _____ nu

Are vreunul dintre voi vreo dependență sexuală? (*de pornografie, flirturi, relații extraconjugale*)

_____ da _____ nu

Sînteți amîndoi satisfăcuți de frecvența și intensitatea contactului sexual? _____ da _____ nu

Dacă există vreo problemă, sînteți dispuși să stați și să discutați despre ea? _____ da _____ nu

Cînd? _____

D. Sprijinul afectiv

Îi permiți tovarășului tău de viață să-ți dicteze dispoziția afectivă? _____ da _____ nu

Te simți vinovat pentru dispoziția partenerului tău?

_____ da _____ nu

Ești în stare să-ți păstrezi starea afectivă normală și comportamentul firesc chiar și atunci cînd tovarășul tău de viață e într-o dispoziție proastă? _____ da _____ nu

E. Slujirea creștină

În ce activități de acest gen ești implicat?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Simți că trebuie să faci aceste lucruri pentru a cîștiga aprobarea lui Dumnezeu? _____ da _____ nu

Accepti anumite responsabilități numai pentru că nu ești în stare să refuzi? _____ da _____ nu

Simți că ar trebui să renunți la anumite răspunderi?

_____ da _____ nu

Încercuiește răspunsurile care arată cum ai putea refuza, fără să te simți prost.

- _____ Orarul meu este mult prea încărcat pentru a-mi permite să mai adaug ceva acum;
- _____ Pentru azi mi-am programat să petrec timp cu copiii mei, de aceea nu pot să te ajut;
- _____ Mulțumesc că m-ai întrebat, dar cred că e prea mult pentru mine în momentul de față;
- _____ Dacă accept această responsabilitate, voi ajunge să mă împart în prea multe direcții și pentru mine sînt foarte importante celelalte sarcini la care m-am angajat.

RĂSPUNDEREA

E ușor să eludezi promisiunile pe care ți le faci ție însuși. Dar, cînd îți asumi angajamente în fața altei persoane, acestea au o forță mult mai mare.

Am identificat punctele sensibile din relațiile mele și voi da seamă de ele, săptămînal, în fața lui (*nume*) _____. Voi nota mai jos datele discuțiilor noastre.

Săptămîna 1 _____ Săptămîna 5 _____

Săptămîna 2 _____ Săptămîna 6 _____

Săptămîna 3 _____ Săptămîna 7 _____

Săptămîna 4 _____ Săptămîna 8 _____

Concluzii

Cum ți se pare ideea de a fi răspunzător în fața cuiva de menținerea unor relații sănătoase? _____

_____ Ești cu adevărat sincer față de persoana respectivă?

_____ da _____ nu

Ești cu totul sincer față de tine însuși? _____ da _____ nu

Dar față de Dumnezeu? _____ da _____ nu

CAPITOLUL OPTSPREZECE

Mentținerea echilibrului

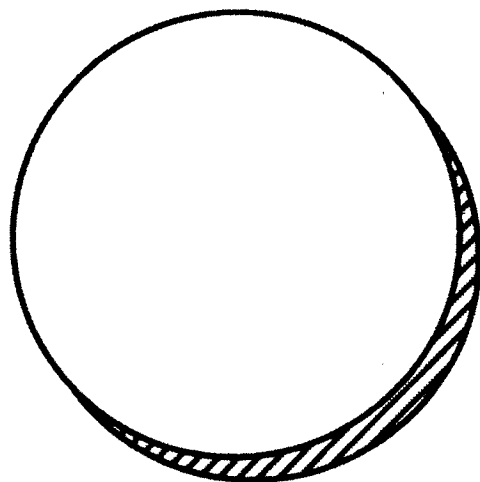
Iată că ai ajuns la ultima etapă a ascensiunii tale spre vindecare. Acum poți privi în urmă la lungul drum parcurs pînă aici și îți poți aminti fiecare dintre etapele precedente. Unele au fost foarte dureroase. Altele triste. Altele au fost revelații importante. Altele te-au înspăimîntat, dar poate că ai simțit și o oarecare ușurare. Acum, cînd aproape ai ajuns în vîrf, imaginează-ți că aluneci pe o coajă de banană (viața îți poate rezerva asemenea surprize, știi bine). Ultimul lucru pe care îl dorești e să te prăbușești înapoi în abisul întunecat al codependenței. Nu vei aluneca dacă vei respecta programul de întreținere. Această etapă nu e superfluă — e parte integrantă a procesului de vindecare. Așa că, te rugăm, ia-o foarte în serios.

Distribuția judicioasă a timpului

O persoană sănătoasă trebuie să aibă o înțelegere echilibrată a vieții. Poate că renunțarea la comportamentele de codependență a provocat anumite falii în timp. Oprește-te o clipă pentru a vedea

cum ai dori să-ți petreci timpul. Graficul de mai jos ilustrează o săptămână tipică din viața ta. Hașurează segmente de cerc care să arate cât timp ai vrea să investești în următoarele domenii:

1. slujba și gospodăria;
2. viața de familie;
3. timpul liber;
4. timp petrecut cu persoane importante pentru tine;
5. mersul la biserică și activități înrudite;
6. timp petrecut singur;
7. alte domenii _____



Împlinirea nevoilor tale

Dacă ți-e foame, măninci. Dacă te mănîncă ceva, te scarpini. Dacă ai o nevoie, te ocupi de ea. Nu-i prea greu, nu-i așa? Greșit. Judecă așa: cînd erai codependent, ai petrecut ani în șir încercînd să-ți ignori sau să-ți reprimi nevoile, începînd cu necesitatea fundamentală de a avea un rezervor plin de iubire. Am parcurs împreună un proces lung de autocunoaștere pentru a deveni conștient de nevoile tale și a găsi modalități sănătoase de împlinire a lor. Acum trebuie să continui acest proces de unul singur.

NEVOI SPIRITUALE

Biserica de care aparțin îmi împlinește nevoia de închinare, învățătură sănătoasă și părtășie. _____ da _____ nu

Biserica de care aparțin îmi oferă oportunitatea de a-i sluji pe alții. _____ da _____ nu

În fiecare zi, îmi rezerv timp pentru a rămîne singur cu Dumnezeu. _____ da _____ nu

Simt că mă dezvolt în relația mea personală cu Dumnezeu. _____ da _____ nu

Dacă ai răspuns „nu” la vreuna dintre afirmațiile de mai sus, ce vei face pentru a-ți împlini nevoia respectivă?

NEVOIA DE RELAȚII

Sînt în curs de a forma o rețea de sprijin, alcătuită din persoane capabile să mă susțină în procesul de vindecare?
 _____ da _____ nu

Mă simt liber să fixez limite sănătoase în toate relațiile importante pe care le am? _____ da _____ nu

În cele ce urmează, voi da patru exemple — cînd și cum am stabilit limite în relațiile mele, în ultimele luni. *(de exemplu: i-am spus unei prietene că nu mai pot să am grijă de copilul ei ori de cîte ori îmi cere)*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mă simt liber să fiu complet sincer în exprimarea dorințelor mele? _____ da _____ nu

Menționez cinci domenii în care mi-am reprimat dorințele. Trebuie să discut aceste aspecte cu anumite persoane importante din rețeaua mea de sprijin. *(de exemplu: trebuie să-i spun soțului meu cît de mult simt nevoia să mă îmbrățișeze cu drag, nu dintr-un impuls sexual)*

1. Persoană importantă _____
 Dorința mea nerostită _____

2. Persoană importantă _____

Dorința mea nerostită _____

3. Persoană importantă _____

Dorința mea nerostită _____

4. Persoană importantă _____

Dorința mea nerostită _____

5. Persoană importantă _____

Dorința mea nerostită _____

NEVOI LEGATE DE SLUJĂ

Completează afirmațiile următoare.

Ceea ce-mi place cu adevărat la munca mea este _____

Ceea ce mă stresează la serviciu este _____

Unele lucruri pe care le-aș putea face pentru a evita stresul la serviciu sînt:

1. _____

2. _____

3. _____

Dacă stresul la locul de muncă devine prea mare, pot să

O persoană care mi-ar putea da sfaturi utile despre cum să evit stresul la serviciu este

Rolul lui Dumnezeu în vindecarea ta

Dumnezeu este un ajutor de neprețuit în procesul tău de vindecare. Niciodată nu vom putea sublinia destul rolul Lui în acest proces. Dumnezeu face ca dragostea să devină pentru noi o alegere liberă, și nu o constrângere. Când te simți pe deplin sigur de iubirea Lui, ești gata să te iubești pe tine însuși și pe ceilalți fără constrângeri și din toată inima.

Cînd accepți ajutorul și prietenia lui Dumnezeu, capitulezi practic în fața Lui. Cînd admiți că nu poți să-ți controlezi dependențele de unul singur, Îl inviți pe Dumnezeu să preia controlul asupra vieții tale. A te preda lui Dumnezeu nu înseamnă a-ți arunca viața grămadă la picioarele Lui. Înseamnă a-i da Lui, conștient și de bună voie, fiecare pîrticică din tine, cîte una o dată. Acesta este marele paradox al Evangheliei: pierderea noastră devine cîștigul nostru. Renunțăm la noi înșine ca ființe frînte pentru a deveni ființe reîntregite.

În procesul pe care l-ai parcurs, ai scris nenumărate scrisori. Următoarea îți va fi adresată lui Dumnezeu. Recunoaște în ea că ești fără putere în fața dependențelor tale. Cere-I ajutorul, călăuzirea, siguranța și ocrotirea de care ai nevoie în călătoria spre vindecare.

Dragă Doamne,

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Întreținerea zilnică

Programul zilnic de întreținere va conține trei elemente: un timp de închinare, contactul cu persoana față în față căreia vei fi răspunzător și un jurnal. Trebuie să faci loc regulat în orarul tău tuturor celor trei elemente.

TIMPUL PENTRU ÎNCHINARE

Dumnezeu te așteaptă în fiecare zi. El vrea să fie Părintele tău iubitor, dar trebuie să-I acorzi timpul necesar. Te poți apropia de

Dumnezeu citindu-I Cuvintele, Sfintele Scripturi, și rezervându-ți timp pentru rugăciune. Alege o carte devoțională, cu meditații biblice zilnice (Vezi www.bibliapentrutoti.ro pentru resurse în limba română, n.trad.) Un prieten creștin te poate ajuta să pornești la drum. Și amintește-ți un lucru important despre rugăciune: ea e un drum cu două sensuri. Ferește-te să-I prezinți lui Dumnezeu o „listă de cereri“, ca apoi să te întorci la activitățile tale obișnuite. Învăță să stai în tăcere în prezența Lui. Oferă-I ocazia să-ți vorbească, să-ți dea hrana spirituală de care ai nevoie. Multor oameni li se pare o idee bună să-L asculte pe Dumnezeu cu creionul în mână. Își notează ideile, impresiile și îndrumările pe care le primesc în asemenea momente. Să stai să auzi glasul lui Dumnezeu este, poate, cea mai dificilă disciplină zilnică. Dar și cea mai importantă.

Îmi programez să am un timp de închinare la ora _____ în fiecare zi.

DAREA DE SEAMĂ

La această dată, ți-ai format deja o rețea de sprijin alcătuită din prieteni maturi din punct de vedere spiritual și sănătoși din punct de vedere emoțional. Ei sînt oamenii pe care i-ai ales ca substituiți de părinți. Acum trebuie să-l alegi pe unul dintre ei, care să te ajute mai mult, pentru o vreme. În etapa de întreținere, necesitatea răspunderii în fața cuiva se poate atenua pe măsură ce devii tot mai sigur de noile tale percepții și comportamente. O lună sau două vei dori, probabil, să iei legătura cu persoana respectivă la două-trei zile. Apoi, contactul se pot reduce la o singură dată pe săptămână, chiar la două săptămîni. Dar fii atent ca de fiecare dată să vorbești despre chestiunile importante din viața ta. Și, dacă treci iar printr-o perioadă mai proastă, ia din nou legătura cu persoana respectivă în fiecare zi, pînă depășești criza.

Voi vorbi cu (nume) _____ despre progresele mele în procesul de vindecare, la ora _____, în fiecare zi.

JURNALUL

Jurnalul tău va fi un fel de inventar zilnic al evenimentelor și relațiilor semnificative. Prin rezolvarea exercițiilor din carte, te-ai familiarizat cu întocmirea listelor și a inventarelor și cu felul în care trebuie să le interpretezi pentru a descoperi modelele de comportament și tendințele recurente din viața ta. Exact acest rol îl va avea jurnalul tău. Te va ține deasupra la ceea ce se întîmplă în viața ta. Dacă problemele de codependență își vor scoate iarăși capul hidos, vei vedea în paginile jurnalului tău avertismente bătaoare la ochi.

Înregistrarea zilnică a evenimentelor îți dă ocazia să fii sincer cu tine însuși în procesul de întoarcere acasă. Acordă-ți credit cînd reușești să identifici un obicei rău și să scapi de el, ori cînd îți formezi unul nou, sănătos. Pune pe hîrtie toate noile mesaje pozitive. Și ține minte: condiția fundamentală pentru o viață bine trăită nu e perfecțiunea, ci *conștientizarea a ceea ce se întîmplă cu tine*. Ia în permanență pulsul comportamentelor tale sănătoase și codependente. Ai grijă de tine!

Voi scrie în jurnal la ora _____, în fiecare zi.

Prima săptămîină înregistrează-o în paginile de mai jos. Apoi cumpără un caiet de notițe ori un jurnal (unul drăguț, ca să-l folosești cu plăcere!) pentru a-ți continua însemnările.

Prima zi

Citirea Bibliei și rugăciune: _____

Comportamente codependente sau negative: _____

Comportamente sănătoase sau pozitive: _____

Am luat legătura pentru a da socoteală de ce am făcut.
_____ da _____ nu

Observații generale despre această zi: _____

A doua zi

Citirea Bibliei și rugăciune: _____

Comportamente codependente sau negative: _____

Comportamente sănătoase sau pozitive: _____

Am luat legătura pentru a da socoteală de ce am făcut.
_____ da _____ nu

Observații generale despre această zi: _____

A treia zi

Citirea Bibliei și rugăciune: _____

Comportamente codependente sau negative: _____

Comportamente sănătoase sau pozitive: _____

Am luat legătura pentru a da socoteală de ce am făcut.

_____ da _____ nu

Observații generale despre această zi: _____

A patra zi

Citirea Bibliei și rugăciune: _____

Comportamente codependente sau negative: _____

Comportamente sănătoase sau pozitive: _____

Am luat legătura pentru a da socoteală de ce am făcut.

_____ da _____ nu

Observații generale despre această zi: _____

A cincea zi

Citirea Bibliei și rugăciune: _____

Comportamente codependente sau negative: _____

Comportamente sănătoase sau pozitive: _____

Am luat legătura pentru a da socoteală de ce am făcut.

_____ da _____ nu

Observații generale despre această zi: _____

A șasea zi

Citirea Bibliei și rugăciune: _____

Comportamente codependente sau negative: _____

Comportamente sănătoase sau pozitive: _____

Am luat legătura pentru a da socoteală de ce am făcut.
 _____ da _____ nu

Observații generale despre această zi: _____

A șaptea zi

Citirea Bibliei și rugăciune: _____

Comportamente codependente sau negative: _____

Comportamente sănătoase sau pozitive: _____

Am luat legătura pentru a da socoteală de ce am făcut.
 _____ da _____ nu

Observații generale despre această zi: _____

PARTEA A TREIA

Definirea relațiilor sănătoase

CAPITOLUL NOUĂSPREZECE

Relații codependente sau sănătoase?

Deoarece codependența izvorăște adesea din probleme care au frământat familia de proveniență, numeroase persoane codependente nu au habar ce înseamnă o familie sănătoasă sau cum trebuie să funcționeze aceasta. Ultimele două capitole sînt menite să îți fixeze în minte caracteristicile familiilor și relațiilor sănătoase. Vei identifica acum care sînt punctele forte ale relațiilor din familia ta și care sînt domeniile în care trebuie lucrat.

Ne face foarte mare plăcere să vedem, la Clinica Minirth-Meier, că pacienții pe care-i tratăm scapă de atitudini și comportamente nocive și se transformă în oameni fericiți și împliniți. Jennifer, mama perfecționistă, a venit la noi la capătul puterilor, marcată de o depresie profundă. După o perioadă de tratament, Jennifer a înțeles că încerca să fie o „mamă eroină” pentru a uita de suferințele din trecutul ei. În sfîrșit, a realizat că iubirea este o alegere. A devenit capabilă să aleagă activitățile în care dorea să se implice. De asemenea, a hotărît să se deschidă

mai mult în fața lui Dumnezeu și a familiei. Pe măsură ce rezervorul ei se umplea cu iubire, fața ei strălucea de sănătate, zîmbea tot timpul și părea că, dintr-o dată, se bucură cu adevărat de viață. Lumina interioară a lui Jennifer începea să răzbată în afară!

Sperăm cu toată sinceritatea că aplicarea acelorași principii a provocat efecte similare în viața ta. Acum, pe măsură ce parcurgi capitolul de față, vei vedea care este modelul pe care trebuie să te străduiești să îl urmezi în relațiile tale personale și de familie.

Rezolvînd exercițiile care urmează, vei face o evaluare a familiei tale de acum, nu a celei în care ai crescut. Dacă nu ești căsătorit și locuiești singur, răspunde întrebărilor care se referă la „familia” ta de prieteni. Dacă nu ești căsătorit, dar nu locuiești singur, consideră că persoanele alături de care locuiești sînt „familia” ta de prieteni.

Căsnicie sănătoasă

Soții sînt sănătoși și echilibrați. Nu suferă de depresii, de boli psihice, nu sînt marcați de frustrări majore în ceea ce privește viața în general. Dacă au suferit cîndva de depresie, au reușit să se vindece complet.

Încercuiește afirmațiile de mai sus care descriu punctele forte ale căsniciei tale. Subliniază elementele la care trebuie

Căsnicie marcată de codependență

Unul sau amîndoi suferă de un dezechilibru psihic, sînt preocupați, frustrați sau văd viața nerealist. Dacă numai unul dintre soți este afectat de aceste probleme, celălalt va fi preocupat de problemele partenerului.

să mai lucrezi pentru a le îmbunătăți. Marchează cu X numărul care reflectă situația familiei tale.

Sănătate

Codependență

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7

Căsnicie sănătoasă

Căsnicie marcată de codependență

Soții nu au dependențe. Nu suferă de obsesii, cum ar fi dependența de muncă, crize repetate de minie, dependența de cumpărături, tulburări de nutriție.

Soții sînt dependenți de stupefiante, alcool sau muncă. Sînt măcinați de minie sau de patimi. Sînt marcați de diferite manii și obsesii.

Încercuiește afirmațiile de mai sus care descriu punctele forte ale căsniciei tale. Subliniază elementele la care trebuie să mai lucrezi pentru a le îmbunătăți. Marchează cu X numărul care reflectă situația familiei tale.

Sănătate

Codependență

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7

Căsnicie sănătoasă

Soții sînt maturi, pe picioarele lor, capabili să se descurce în viață.

Căsnicie marcată de codependență

Soții sînt imaturi și tind să se bazeze pe copiii lor pentru subzistență, sprijin afectiv, sfaturi și alt fel de ajutor.

Încercuiește afirmațiile de mai sus care descriu punctele forte ale căsniciei tale. Subliniază elementele la care trebuie să mai lucrezi pentru a le îmbunătăți. Marchează cu X numărul care reflectă situația familiei tale.

Sănătate

Codependență

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7

Căsnicie sănătoasă

Soții au o imagine de sine corectă, sînt încrezători în puterile lor.

Căsnicie marcată de codependență

Soții au o imagine de sine slab dezvoltată sau deformată.

Încercuiește afirmațiile de mai sus care descriu punctele forte ale căsniciei tale. Subliniază elementele la care trebuie să mai lucrezi pentru a le îmbunătăți. Marchează cu X numărul care reflectă situația familiei tale.

Sănătate

Codependență

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7

Căsnicie sănătoasă

Soții au o legătură corectă cu Dumnezeu. În cel mai fericit caz, Dumnezeu reprezintă centrul vieții familiei.

Căsnicie marcată de codependență

Soții nu se află într-o legătură firească cu Dumnezeu; unul sau ambii pot fi ateii (nici o relație cu Dumnezeu) sau agnostici. Ori, e posibil ca ei să fie credincioși, dar deosebit de legaliști și foarte rigizi din punct de vedere doctrinar, insistînd ca odraslele lor să urmeze exact același drum ca și ei.

Încercuiește afirmațiile de mai sus care descriu punctele forte ale căsniciei tale. Subliniază elementele la care trebuie să mai lucrezi pentru a le îmbunătăți. Marchează cu X numărul care reflectă situația familiei tale.

Sănătate

Codependență

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7

Căsnicie sănătoasă

Soții sînt devotați căsniciei lor, pe care o doresc cît mai fericită.

Căsnicie marcată de codependență

Soții se ceartă violent și au sentimente negative unul față de celălalt sau față de căsătorie, în general. Sînt gata să divorțeze sau rămîn împreună într-o relație ostilă, „de dragul copiilor.”

Încercuiește afirmațiile de mai sus care descriu punctele forte ale căsniciei tale. Subliniază elementele la care trebuie să mai lucrezi pentru a le îmbunătăți. Marchează cu X numărul care reflectă situația familiei tale.

Sănătate

Codependență

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7

Diagnosticarea codependenței

1. Persoanele codependente nu au o imagine de sine clară sau corectă, astfel că tind să devină total dependente de alții.

Încercuiește cuvintele care te definesc:

- ☐ puternic;
- ☐ lipsit de încredere în sine;
- ☐ mulțumit;
- ☐ fără respect de sine;
- ☐ un om de valoare;
- ☐ exagerat de dependent de alții;
- ☐ capabil să se descurce pe picioarele lui;

- ☐ plin de încredere în sine;
- ☐ incapabil de a se controla;
- ☐ fără valoare și neîubit.

Evaluează-ți imaginea de sine pe o scală de la unu la zece, unu reprezentînd un respect de sine foarte scăzut, iar zece unul foarte ridicat.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Persoanele codependente se lasă absorbite de cei din jurul lor și își confundă identitatea cu cei pe care-i iubesc.

Am stabilit limite sănătoase cu:

- ☐ tovarășul de viață;
- ☐ copiii;
- ☐ socrii;
- ☐ prietenii;
- ☐ colegii;
- ☐ membrii congregației de care aparțin;
- ☐ părinții.

Pune un X în dreptul relațiilor cărora încă le lipsesc limitele normale.

Revezi secțiunea despre stabilirea limitelor din *Capitolul 15*.

Ce vei face pentru a stabili limite sănătoase în relațiile în care ele încă lipsesc? _____

Căsnicie sănătoasă

Soții sînt devotați căsniciei lor, pe care o doresc cît mai fericită.

Căsnicie marcată de codependență

Soții se ceartă violent și au sentimente negative unul față de celălalt sau față de căsătorie, în general. Sînt gata să divorțeze sau rămîn împreună într-o relație ostilă, „de dragul copiilor.”

Încercuiește afirmațiile de mai sus care descriu punctele forte ale căsniciei tale. Subliniază elementele la care trebuie să mai lucrezi pentru a le îmbunătăți. Marchează cu X numărul care reflectă situația familiei tale.

Sănătate

Codependență

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7

Diagnosticarea codependenței

1. Persoanele codependente nu au o imagine de sine clară sau corectă, astfel că tind să devină total dependente de alții.

Încercuiește cuvintele care te definesc:

- ☐ puternic;
- ☐ lipsit de încredere în sine;
- ☐ mulțumit;
- ☐ fără respect de sine;
- ☐ un om de valoare;
- ☐ exagerat de dependent de alții;
- ☐ capabil să se descurce pe picioarele lui;

RELAȚII CODEPENDENTE SAU SĂNĂTOASE?

- ☐ plin de încredere în sine;
- ☐ incapabil de a se controla;
- ☐ fără valoare și neiubit.

Evaluează-ți imaginea de sine pe o scală de la unu la zece, unu reprezentînd un respect de sine foarte scăzut, iar zece unul foarte ridicat.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Persoanele codependente se lasă absorbite de cei din jurul lor și își confundă identitatea cu cei pe care-i iubesc.

Am stabilit limite sănătoase cu:

- ☐ tovarășul de viață;
- ☐ copiii;
- ☐ socrii;
- ☐ prietenii;
- ☐ colegii;
- ☐ membrii congregației de care aparțin;
- ☐ părinții.

Pune un X în dreptul relațiilor cărora încă le lipsesc limitele normale.

Revezi secțiunea despre stabilirea limitelor din *Capitolul 15*.

Ce vei face pentru a stabili limite sănătoase în relațiile în care ele încă lipsesc? _____

3. Deoarece rezervorul de iubire al persoanelor codependente a funcționat atîta timp în gol, ele nu pot recunoaște și înțelege iubirea necondiționată. Acești oameni confundă iubirea adevărată cu dragostea fulgerătoare, cu setea reciprocă de iubire, atracția fizică și simpla afecțiune.

Înțeleg acum că iubirea adevărată este _____

4. Persoanele codependente aduc în relațiile lor dependențele și obsesiile care le domină. Foarte ușor devin obsedate de dorința de a-i controla pe cei din jurul lor.

- _____ nu trebuie să fiu obsedat de ideea de a-i controla pe ceilalți, pentru că nu pot controla cu adevărat decît o singură persoană, pe mine însumi.
- _____ Văd încă în mine tendința de a dori să-l controlez (nume) _____

CODEPENDENȚA ȘI CĂSNICIA

E bine pentru cupluri să-și reevalueze periodic așteptările maritale. Chiar și partenerii sănătoși tind să aibă unele motivații generate de codependență în alegerea reciprocă. Oamenii, circumstanțele, sentimentele și nevoile, toate se schimbă. Soții trebuie să reacționeze adecvat la orice schimbare.

Motivațiile generate de codependență, care m-au determinat să mă căsătoresc cu partenerul meu de viață, sînt:

_____ să îl/o salvez sau să am grijă de el/ea;

- _____ să am pe cineva care să aibă grijă de mine;
- _____ să am pe cineva care să-i înlocuiască pe părinții mei;
- _____ să încerc să pun capăt suferinței din familia în care am crescut.

Noile motive pentru care astăzi aleg să-mi petrec restul vieții alături de tovarășul meu sînt:

- _____ un devotament profund și solid față de tovarășul meu de viață;
- _____ căsnicia îmi oferă mie, partenerului meu și copiilor noștri siguranță afectivă, fizică și financiară;
- _____ îmi iubesc partenerul de viață;
- _____ vreau să mă supun poruncilor lui Dumnezeu privitoare la căsătorie;
- _____ particip la această căsătorie ca om întreg, care are lucruri importante de oferit și de primit.

CODEPENDENȚA ȘI RELAȚIILE DE FAMILIE

Analizează lista de mai jos cu trăsăturile definiției ale familiei sănătoase. Încercuiește-le pe cele care îți caracterizează familia. Pune o steluță în dreptul celor la care trebuie să mai lucrezi și descrie pe scurt modul în care te-ai gîndit să faci acest lucru. (Amintește-ți că îți poți asuma răspunderea numai pentru comportamentul tău. Ceilalți vor fi sau nu dispuși să se schimbe).

1. _____ ne distrăm și rîdem împreună;
2. _____ ne încurajăm și ne facem complimente;
3. _____ ne respectăm reciproc intimitatea;
4. _____ colaborăm;
5. _____ ne manifestăm mînia în mod corect;
6. _____ sîntem dispuși să negociem și să lăsăm de la noi, cînd e cazul;

7. _____ ne iubim necondiționat unul pe celălalt;
8. _____ vorbim despre sentimentele noastre;
9. _____ ne resolvăm amiabil conflictele;
10. _____ avem curajul să ne prostim uneori;
11. _____ nu ne e teamă să ne recunoaștem eșecurile;
12. _____ fiecare e dispus să spună „am greșit“, dacă e cazul;
13. _____ fiecare e tratat la fel;
14. _____ ne dăm voie reciproc să facem greșeli;
15. _____ împărțim între noi tot ce avem;
16. _____ personalitatea fiecăruia este respectată.

Concluzii

Cîte trăsături caracteristice ale familiei sănătoase ai încercuit? _____

Ce îți spune acest lucru despre sănătatea familiei tale? *(de exemplu: am parcurs un drum lung, dar mai există câteva chestiuni asupra cărora trebuie să insistăm)*

Alege o caracteristică a familiei sănătoase la care ai dori să mai lucrezi și notează-o mai jos.

Cum vei împărtăși acest obiectiv familiei tale?

Ce vei face dacă cei din familia ta vor refuza să se schimbe, după ce le vei fi împărtășit speranțele tale? *(de exemplu: voi merge mai departe și îmi voi modela singur comportamentul; voi face față miniei și frustrării)*

Amintește-ți că, pe lângă familia ta, există și alte resurse pentru a-ți satisface nevoile. Dacă tovarășul de viață sau alți membri ai familiei nu sînt dispuși să participe la procesul de vindecare, nu fi disperat. O relație apropiată cu Dumnezeu te va ajuta să continui să-i iubești și să-i ierți. De asemenea, suportul afectiv al membrilor bisericii, al grupului de terapie, al psihiatrului sau al rețelei de prieteni sănătoși te va împiedica să te rătăcești pe drumul tău spre vindecare.

CAPITOLUL DOUĂZECI

Reușita în relații

Chiar și cele mai bune relații își au suișurile și coborîșurile lor. Factorii de stres, pe care nu-i putem controla — pierderea slujbei, bolile grave, decesul cuiva din familie — pot crea tensiuni și în relațiile cele mai sănătoase. Când se întâmplă acest lucru, e foarte ușor să revii la tiparele de codependență.

Imaginează-ți că acest capitol este o poliță de asigurare împotriva codependenței. Dacă te vei trezi, cândva, în viitor, că aluneci din nou în atitudini codependente, revino la capitolul de față și reia pașii necesari pentru menținerea unor relații echilibrate.

Echilibrul între dependență și independență

Opusul codependenței nu e independența, ci interdependența. Imaginează-ți o roată a relațiilor, care arată ca un ceas cu acele indicînd ora douăsprezece. Așa arată o relație sănătoasă, echilibrată, interdependentă. Străbătînd cercul în direcția acelor de ceasornic, evoluăm spre independență. Cu cît mergem mai

departe, cu atât mai mult ne adâncim în atitudini independente. Partenerii își hotărăsc interese, priorități și orare separate pînă cînd, la un moment dat, își dau seama că au devenit niște străini unul de altul.

Mișcarea în sensul opus acelor de ceasornic indică o dependență exagerată în relații. În această situație, unul sau ambii parteneri încep să se sprijine excesiv pe celălalt. Încetul cu încetul, se șterg limitele sănătoase și se instalează din nou vechea nevoie codependentă de a deține controlul.

Într-o relație sănătoasă, partenerii vor face eforturi să ajungă din nou în partea de sus a cercului. Primul pas în restabilirea echilibrului corect este identificarea direcției în care a luat-o relația.

ANALIZA RELAȚIEI MELE CU (nume) _____

1. _____ Aproape că nu-l mai cunosc.
2. _____ Mi-e foarte greu cînd nu sîntem împreună.
3. _____ Am ajuns să depind de el/ea pentru a-mi împlini aproape toate nevoile mele.
4. _____ Nu mă simt bine, dacă nu știu exact unde este și ce face.
5. _____ Îmi lipsește apropierea de odinioară.
6. _____ Mi-e teamă să-i spun ce nevoi am.

Numerele 1, 5 și 6 indică o relație care alunecă spre independență exagerată. Numerele 2, 3 și 4 indică o relație care alunecă spre dependență exagerată.

Dacă ați alunecat spre independență excesivă în relația voastră, vei lua în considerare cele patru etape de corectare a unei relații prea independente. Dacă ați devenit excesiv de dependenți în relația voastră, vei aborda cele șase etape pentru corectarea unei relații exagerat de dependente.

În spațiul gol de sub fiecare paragraf ce descrie o anumită etapă, notează cum vrei să aplici recomandările respective la relația voastră.

CORECTAREA RELAȚIILOR DE INDEPENDENȚĂ EXCESIVĂ

Etapa 1

Recunoaște că există o problemă și că a venit timpul să faci ceva. *(de exemplu: recunosc că am devenit niște străini și nu mai știu cum să ne apropiem unul de celălalt)*

Etapa 2

Fă o inventariere a modului în care îți investești timpul, ca să descoperi ce anume fură timpul petrecut odinioară împreună. *(de exemplu: lista mea arată că, datorită dependenței mele de muncă, investesc prea mult timp și energie în slujbă)*

Etapa 3

Stabilește-ți noi priorități și ia-ți angajamentul să înlături lucrurile care stau în calea relației voastre. *(de exemplu: mă angajez să limitez săptămîna de lucru la maximum 45 de ore)*

Etapă 4

Stabilește o modalitate de a fi răspunzător în fața cuiva de angajamentul luat în Etapa 3. *(de exemplu: voi începe să particip la întâlnirile Dependenților de Muncă Anonimi și îl voi ruga pe conducătorul programului să mă avertizeze dacă depășesc limitele stabilite)*

CORECTAREA RELAȚIILOR DE DEPENDENȚĂ EXCESIVĂ**Etapă 1**

Recunoaște că problema există. *(de exemplu: aștept din partea tovarășului meu de viață să joace întotdeauna și rolul de psiholog)*

Etapă 2

Fă o listă cu toate limitele care sînt nerespectate. *(de exemplu: aștept din partea ta să fii disponibil din punct de vedere afectiv, ca să-mi ascuți durerea, douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru)*

Etapă 3

Ambii parteneri stabilesc limitele pe care fiecare le consideră corecte. *(de exemplu: tovarășul meu de viață îmi va spune dacă durerea emoțională sau oboseala lui sînt atît de mari, încît nu mai poate răspunde momentan durerii mele)*

Etapă 4

Ambii parteneri întocmesc o listă cu lucrurile la care sînt dispuși să renunțe. *(de exemplu: voi renunța la așteptările ce țin de gîndirea magică, adică la ideea că tu vei fi mereu în stare să mă scapi de durere)*

Etapă 5

Fiecare partener își ia angajamentul să-și trateze propriile probleme și să-și asume responsabilitatea pentru faptele sale. *(de exemplu: mă angajez să particip la întâlnirile Codependenților Anonimi cel puțin de două ori pe săptămîină, pentru ca astfel să consum o parte din frustrările mele în afara relației)*

Etapa 6

Pentru a păstra echilibrul relației, atât partenerul codependent cât și cel dependent își vor găsi preocupări sănătoase în afara relației. *(de exemplu: voi încerca să-mi împlinesc visul de-o viață de a-mi termina studiile superioare, înscriindu-mă la cursurile fără frecvență)*

Aceste puncte de reper te vor ajuta să-ți corectezi un spectru larg de relații, inclusiv cele de la serviciu, cu prietenii apropiați, cu membrii familiei și cu partenerul de viață. Deprinderea de a identifica și trata o problemă încă din fașă este un avantaj esențial de care, o dată însușit din această carte, sperăm să te bucuri tot restul vieții tale.

Concluzii

La clinica Minirth-Meier, când sîntem pe cale de a încheia tratamentul, obișnuim să le recomandăm pacienților să-și treacă în revistă progresele.

În ce fel te-ai schimbat, pe măsură ce ai lucrat la exercițiile din această carte?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Fă o listă cu relațiile tale care au devenit mai sănătoase pe măsură ce ai parcurs etapele procesului de vindecare.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Care sînt realizările de care ești cel mai mîndru?

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Să nu fii surprins dacă, la un moment dat, te vei afla în situația de a te întoarce la anumite etape ale procesului de vindecare. Ți-am oferit o serie de mijloace pentru a înțelege și a schimba comportamentele nesănătoase de codependență. Dar codependența nu dispare ca prin farmec. Trebuie să aplici toată viața principiile caracteristice relațiilor sănătoase. Dacă te împotmolești sau ai nevoie de ajutor în acest proces, te rugăm să nu eziți să cauți ajutorul de care ai nevoie.

Revăzînd exercițiile din carte, vei descoperi ce progrese uriașe ai făcut. Sîntem foarte mîndri că ai reușit să te deschizi, să încerci lucruri noi și să ai experiențe noi. Și tu trebuie să fii mîndru de tine. Sărbătorește-ți vindecarea și continuă să păstrezi relațiile sănătoase care să ți aducă cinste lui Dumnezeu.

DESPRE AUTORI

Dr. Robert Hemfelt, specialist în științele educației, este psiholog specializat în tratamentul dependențelor de substanțe chimice, codependențelor și obsesiilor maniacale. Înainte de a veni la Clinica Minirth-Meier, a fost inspector general în domeniul asistenței terapeutice la Clinica pentru Studiarea Abuzului de Substanțe Chimice din cadrul Institutului de Științe Psihologice din Texas. Este coautor a numeroase cărți, inclusiv *We Are Driven* [Sîntem constrînși], *Labirintul codependenței*. *Drumul spre relații interumane sănătoase* și *Love Hunger* [Setea de iubire].

Dr. Frank Minirth este membru al Comisiei Americane de Psihiatrie și Neurologie și a absolvit Facultatea de Medicină a Universității din Arkansas.

Dr. Paul Meier a urmat studiile de masterat în Fiziologie Cardiovasculară la Universitatea de Stat din Michigan și a absolvit Facultatea de Medicină a Universității din Arkansas. Perioada de stagiatură în psihiatrie a făcut-o la Universitatea Duke.

Doctorii Minirth și Meier au fondat Clinica Minirth-Meier în Richardson, statul Texas, una dintre cele mai mari clinici de psihiatrie din lume, cu filiale la Chicago; Newport Beach, Palm Springs, Los Angeles, Orange, San Diego și Laguna Hills, în statul California; Little Rock, în statul Arkansas; Longview, Forth Worth, Sherman, San Antonio și Austin, în statul Texas; și în Washington, D.C. Ambii au absolvit Seminarul Teologic Dallas. Sînt coautorii a peste treizeci de cărți, incluzînd *Labirintul codependenței*. *Drumul spre relații interumane sănătoase*, *Love Hunger* [Setea de iubire], *Happiness Is a Choice* [Fericirea e o alegere], *Worry-Free Living* [Viața fără griji], *Free to Forgive* [Liber să ierți], *A Walk with the Serenity Prayer* [Rugăciunii împăcării] și *We Are Driven* [Sîntem constrînși].

Dr. Deborah Newman este psihoterapeut la Clinica Minirth-Meier. A absolvit Colegiul Oxford, Seminarul Teologic Grace și Colegiul Bryan.

Dr. Brian Newman este șef de secție la Clinica Minirth-Meier din Richardson, Texas. A absolvit Colegiul Oxford, Seminarul Teologic Grace și Universitatea din Alabama.



Vă recomandăm...

Psihologie

- ❖ **Labirintul codependenței** — *drumul spre relații interumane sănătoase* / dr. Frank Minirth, dr. Robert Hemfelt, dr. Paul Meier / psihologie / dezvoltare personală. Autorii ne confruntă în această carte atît de apreciată cu problema controlului asupra vieților noastre — sînt deciziile și relațiile noastre libere într-adevăr, sau sîntem mînați de forțe mult mai puternice decît rațiunea și voința noastră, forțe pe care de cele mai multe ori le ignorăm sau chiar le negăm? Altfel spus, sîntem sau nu „codependenți”? Codependența este definită ca „dependență de anumite persoane, comportamente sau obiecte; nereușita de a-ți controla sentimentele, compensată prin controlul exercitat asupra oamenilor, obiectelor sau evenimentelor exterioare. Codependența se poate manifesta și ca dependență față de o altă persoană. În acest caz, persoana afectată este atît de captivată de celălalt, încît sentimentul identității personale — al sinelui — este grav diminuat, înăbușit, aproape eliminat de personalitatea și problemele celuilalt”. Cartea este structurată în cinci părți. Prima parte ne ajută să înțelegem ce este codependența, cum se manifestă ea și care sînt consecințele ei distructive. În partea a doua sînt analizate cauzele codependenței: nevoile afective neîmplinite, copilăria pierdută și dorința obsesivă de a repara trecutul. În partea a treia a cărții sînt discutați factorii care îi închid pe codependenți în cercul de fier al nefericirii: efectul bulgărelui de zăpadă, frica de neajuns și mînie. Aici, în partea a patra, autorii

analizat modul în care codependența influențează relațiile și cum poate fi oprită mașinăria distrugătoare care macină mintea codependentului. În fine, în partea a cincea, cititorul este condus pas cu pas pe treptele, uneori dificile, alteori înălțătoare, care duc la vindecare. *Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*

❖ **Leac pentru sufletele vătămate** / dr. David Seamands / psihologie / dezvoltare personală. Publicată inițial în 1981 și tipărită de atunci în peste 15 limbi, a ajutat sute de mii de cititori din întreaga lume să se confrunte cinstit și cu sorți de izbândă cu durerile ascunse în suflet. Autorul discută lucrurile onest, pe un ton realist, din perspectiva Scripturii. El reușește să lumineze drumul spre vindecare, ajutându-ne chiar să sperăm în transformarea noastră din suferinzi, în ajutoare tămăduite. Se spune că "timpul vindecă orice rană", dar adevărul este că unele răni pot fi îngropate, ignorat sau chiar negate, dar nu neapărat vindecate. Și, în ciuda multor voci care susțin contrariul, nici chiar o viață creștină devotată sau practicarea sînguincioasă a disciplinelor spirituale nu aduce automat vindecarea tuturor rănilor sufletului. Dr. Seamands ne ajută să înțelegem de ce unele suferințe nu se vindecă la fel de ușor ca altele, chinurile pe care ni le provoacă vina și neiertarea, caracterul distructiv și diabolic de înșelător al autosubestimării, masca hidoasă și sclavia cruntă a perfecționismului, fața adevărată și cea falsă a depresiei, precum și calea spre vindecare pentru fiecare din aceste boli ale sufletului. Scrisă cu priceperea specialistului, căldura și grija cuceritoare a pastorului, cu umilința și realismul omului conștient că este asemenea nouă, tuturor, unul care se luptă cu rănilor și stafiile trecutului, cartea aduce sufletului vătămat o speranță reală, un ajutor practic și o lectură mîngîietoare.

❖ **Schimbare lăuntrică** / dr. Larry Crabb / psihologie / viață creștină. *Schimbare lăuntrică* ne invită să gustăm libertatea de a trăi. Mesajul ei eliberator este că nu trebuie să pretindem că totul este

sub control... cînd, de fapt, nu este; nu trebuie să pretindem că cele mai apropiate relații ale noastre ne împlinesc... dacă nu o fac; nu trebuie să pretindem că, pentru noi, lupta cu păcatul este o problemă de domeniul trecutului... dacă nu este. Adevărata schimbare este posibilă - dacă suntem dispuși să o lăsăm să vină dinăuntru. Se prea poate ca adevărata schimbare să nu vină pe drumul pe care am așteptat-o. Pentru că ea nu înseamnă să mergem mai mult la biserică, să participăm la mai multe activități religioase, să citim și mai mult din Biblie sau să fim mai drăguți cu alții. În schimb, miezul ei are de-a face cu înfruntarea realităților pe care le ascundem în suflet și cu deschiderea vieții noastre în fața lucrării transformatoare a lui Dumnezeu, lucrare prin care primim libertatea să fim neprefăcuți, curajoși și iubitori. Și, înfruntînd ceea ce ascundem în noi și deschizîndu-ne în fața lucrării transformatoare a lui Dumnezeu, descoperim că prin confuzie ajungem la o credință autentică și mai profundă, că din dezamăgire se zămislește în noi o speranță de nezdruclinat, că sentimentul propriei păcătoșenii ne face să-i iubim pe semenii noștri așa cum suntem iubiți noi de Hristos. Adevărata schimbare este posibilă - dacă suntem dispuși să o lăsăm să vină dinăuntru. Ea este o *schimbare lăuntrică*.

Dezvoltare personală

❖ **Evadarea din rutină (sau arta de a face din casă un cămin)** / Edit Schaeffer / dezvoltare personală/artă. Edith Schaeffer pleacă de la creativitatea și preocuparea pentru frumos demonstrate de Dumnezeu în creația Sa, în care totul este măiestrit creat. Și, deoarece omul a fost creat după chipul Lui și a primit capacitatea de a fi creativ, manifestarea acesteia este o expresie a recunoașterii statutului nostru distinct în Creație. Dar problemele vieții de zi cu zi, rutina treburilor zilnice, ne fac să ne amintim nostalgici visele de odinioară și să ne credem robii unei realități serbede, care ne-a furat capacitatea de a ne manifesta talentele ascunse, de a ne înconiuira de frumos și a ne bucura de el. Însă

tocmai aceste probleme cotidiene, susține autoarea, ne oferă o incredibilă ocazie de a fi creativi și de a ne pune în valoare calitățile — spre satisfacția noastră personală, spre bucuria familiilor noastre și a celor din jur și, nu în ultimul rând, spre slava Dumnezeului creativ și iubitor de frumos, după al cărui Chip am fost creați. De aceea sîntem invitați să ne gîndim la cîteva domenii practice în care putem schimba radical situația — grădinărit și aranjamente florale; alimentație; arta scrierii și arta dramatică; muzica, pictura, grafica și sculptura; recrearea creativă și vestimentația. Cartea se încheie cu două capitole consacrate discuției despre mediul pe care îl creăm în jurul nostru și despre integrarea creștină ca anticipare a unității și armoniei care vor exista în Împărăția lui Hristos. În esență, ea este o invitație să folosim uriașul potențial creativ așezat de Dumnezeu în noi și să transformăm rutina muncilor cotidiene în ocazii de a face bucurie celor din jur, dezvoltîndu-ne totodată și noi, ca persoane. Provocatoare pentru ambele sexe și toate categoriile de cititori, cartea va fi deosebit de apreciată mai ales de femeile care se simt prizoniere ale muncilor gospodărești. *Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*

Viață creștină

- ❖ **Ca pentru Domnul** / R. Somerville / viață creștină. Autorul pleacă de la observația că în lumea modernă munca ocupă un loc important, chiar dacă dorința după mai mult timp liber se manifestă tot mai pregnant. Care este perspectiva biblică asupra muncii? — Întreabă el. Și ce are Biblia de spus despre relațiile de muncă ori despre salarizarea echitabilă? Cum trebuie să privească un creștin lupta sindicală? Sau cum rămîne cu munca remunerată în cazul femeilor? Ce facem în cazul șomajului și cum trebuie să ne pregătim pentru pensionare? Robert Somerville încearcă să răspundă la aceste întrebări și la altele legate de o etică creștină a muncii plecînd de la premisa că deși lumea modernă diferă mult de

vremuri străvechi este încă „folositor și necesar și ...conține repere care ne permit să ne orientăm conduita în direcția voii lui Dumnezeu care «este bună, plăcută și desăvîrșită»“. Dar poruncile divine, crede el, rămîn o țintă spre care trebuie să ne îndreptăm neconținut cu perseverență, fiecare avînd responsabilitatea deciziilor individuale. De asemenea, ele „marchează calea, dar nu o conturează pînă în cele mai mici amănunte“, de aceea este necesară exercitarea discernămîntului. Totodată, deși responsabilitatea este individuală, etica muncii presupune luarea în discuție și a implicațiilor sociale, a rolului legii și structurilor de autoritate ale statului în protejarea celor slabi și ocrotirea de abuzuri a celor în poziții de inferioritate. *Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*

- ❖ **Cînd cerul tace** / R.Dunn / viață creștină. Cartea abordează dificila problemă a suferinței în viața creștinului: locul și rolul acesteia; de ce o îngăduie Dumnezeu; cum putem să îi facem față fără să ne pierdem credința și nădejdea. Ronald Dunn analizează lupta lui Iacov cu îngerul în contextul istoriei sale zbuciumate, suferințele impresionante ale lui Iov împreună cu frămîntările la care au dat naștere, psalmii „dezorientării“ scriși de împăratul David, întrebarea pusă de ucenici lui Isus în legătură cu orbul din naștere precum și răspunsul Acestuia, istoria incredibilă a lui Iosif și suferințele îndurate ca urmare a urii fraților săi, toate acestea în lumina „celui mai incredibil verset din Biblie“ — Romani 8:28. El ajunge la concluzia că perioadele de întuneric sînt parte normală și validă a experienței creștine în aceeași măsură ca și biruințele spirituale; că Biserica trebuie să le recunoască, nu să le condamne, și să ofere asistență celor ce trec prin ele. Mai mult, că ele sînt slujitori deghizați ai lui Dumnezeu, trimiși să ne binecuvînteze, dar adesea noi pierdem această binecuvîntare renunțînd prea devreme, neperseverînd pînă la capăt, neidentificînd corect modul în care lucrează Dumnezeu în viața celor ce sînt ai Săi. Și totuși, El este credincios și va face ca „toate lucrurile să lucreze împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu... al celor ce sînt chemați

după planul Său". Cartea — născută din experiența tragică a autorului și din propria sa luptă cu depresia — invită la o perspectivă nouă asupra modului în care ne binecuvîntează Dumnezeu. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

❖ **Cînd Dumnezeu îți taie calea.** *Întîlnirea cu o viață nouă printr-o schimbare nedorită* / M. Craig Barnes / ed.lux / viață creștină. *Cînd Dumnezeu îți taie calea* se adresează celor care nu trăiesc viața pe care și-au dorit-o, celor care au suferit pierderi majore, pierderi care i-a obligat la o alegere înfricoșătoare: se vor agăța de altceva pentru mîntuirea lor? Sau vor sta îndeajuns cu mîinile goale ca Isus să le poată dăruia viața pentru care a murit? Soții sau soțiile mor ori ne părăsesc. Prietenii apun. Sănătatea se veștejește. Copiii cresc și pleacă de acasă. Circumstanțele ne pot obliga să ne schimbăm locul de muncă sau să ne mutăm în altă localitate. Visele și siguranța din trecut ne sînt spulberate, speranțele pe care ni le-am pus în viitor au fost înșelate. Nimic nu rămîne sau devine exact așa cum ne-am așteptat. Viața, din cîte se pare, este punctată de pierdere, marcată de abandonuri. Un creștin însă nu ar trebui să fie surprins că lucrurile stau astfel. Noi am fost chemați să ne pierdem viața pentru a o putea găsi. Așa că, dacă încercăm să-L urmăm pe Isus, putem fi siguri că vom avea de înfruntat multe pierderi. Vestea bună — dar greu de primit — a Evangheliei este că orice pierdere poate deveni ocazia de a primi o viață nouă. În paginile cărții *Cînd Dumnezeu îți taie calea*, M. Craig Barnes, scriind cu o sensibilitate tulburătoare, ca unul care a trăit el însuși numeroase pierderi dureroase și a fost nevoit să dea drumul din mîini viselor de care s-a agățat, ne invită pe toți cei care, asemenea lui, am suferit sau continuăm să suferim pierderi dureroase, să ne întîlnim cu o viață nouă prin tocmai schimbările nedorite ce vin peste noi.

❖ **Disciplinele spirituale** / Richard J. Foster / viață creștină. Cartea începe prin a discuta modul în care trebuie să privim *Disciplinele spirituale*. „Dumnezeu ne-a dat Disciplinele vieții spirituale ca mijloc

prin care putem primi harul Său. Disciplinele ne permit să ne înfățișăm înaintea lui Dumnezeu pentru ca El să ne poată transforma”, spune autorul. Ele ne învață să umblăm pe „calea harului disciplinat” — „har” pentru că este fără plată; „disciplinat” pentru că avem ceva de făcut. Lucrarea abordează pe rînd fiecare disciplină spirituală, discutînd după caz în ce constă ea, cu ce scop trebuie practică, care sînt cîteva dintre cele mai răspîndite concepții sau practici greșite în legătură cu ea, cît și sugestii specifice pentru practicarea corectă a disciplinei analizate. Sînt discutate astfel meditația, rugăciunea, postul, studiul, simplitatea, solitudinea, supunerea, slujirea, mărturisirea, închinarea, călăuzirea și sărbătoarea. *Disciplinele spirituale* este o carte care îndeamnă la reflecție și autoanaliză, la căutarea acelei profunzimi a trăirii pe care o intuim la sfinții de odinioară. Extrem de contemporană și practică în abordare, ea nu se mărginește doar să nască întrebări, ci sugerează în același timp acțiuni practice, care să ne conducă spre culmile spirituale hărăzite pentru noi. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

❖ **Iubirea de Dumnezeu** / Ch. Colson / viață creștină. Cartea pune o întrebare simplă, dar tulburătoare: Ce înțelegem prin iubirea de Dumnezeu, nu dînd citate din Biblie sau făcînd afirmații teologice, ci punînd degetul pe exemple concrete din viața noastră care să dovedească realitatea acestei iubiri? Autorul pleacă de la constatarea că lumea din jurul nostru este preocupată în mod obsedant de căutarea sinelui, de realizarea personală, iar, din păcate, mesajul pe care Biserica trebuie să-l proclame a fost corupt. În aceste condiții, autorul consideră imperativă înțelegerea sfințeniei absolute și copleșitoare a lui Dumnezeu așa încît să se producă o schimbare radicală a vieții. O asemenea revelație și înțelegere a lui Dumnezeu vor produce în viața noastră o dorință intensă de a ne arăta practic dragostea pentru El, de a-L iubi cu adevărat, ceea ce înseamnă ascultarea de El cu orice preț, înseamnă acordarea locului cuvenit Cuvîntului lui Dumnezeu, înseamnă renunțarea la păcat și o pocăință autentică, înseamnă o

sete după sfințenie de nepotolit, înseamnă integrarea reală în poporul lui Dumnezeu — Biserica. Și toate acestea zi de zi, în situațiile complexe ale vieții, unde formulele și sloganurile nu ajută, ci inima trebuie să se zbată și să agonizeze în înțelegerea și întruparea adevăratei iubiri de Dumnezeu. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

- ❖ **În căutarea lui Dumnezeu** / A.W.Tozer / viață creștină. Cartea reprezintă „o măiastră cercetare a vieții lăuntrice, făcută de un om a cărui inimă însetează după Dumnezeu, dornic să cunoască cel puțin începuturile căilor Sale, adâncul dragostei Lui față de păcătoși și înălțimea intangibilei Sale maiestăți”. Ea trezește în noi foamea după Dumnezeu, ne invită să-L căutăm, ne sfătuiește cum o putem face și ne îmbie cu bucuria pe care o putem gusta prin întâlnirea cu El. Este o carte „pentru orice pastor, misionar sau creștin devotat” pentru că ea se ocupă de „lucrurile adânci ale lui Dumnezeu și de bogățiile harului Său”. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*
- ❖ **Lupta** / J.White / viață creștină. Cartea se adresează credinciosului pornit de curînd pe calea credinței, invitîndu-l să privească cu realism „lupta” care îi stă înaintea și să se pregătească pentru a izbîndi. Autorul discută pe rînd, foarte clar și instructiv, aspectele esențiale ale vieții creștine: rugăciunea, studierea Scripturii, împărtășirea credinței în Hristos cu prietenii, problema ispitelor, natura credinței, schimbările din relații, problema călăuzirii, a sfințeniei, a muncii. El încheie cu o privire de ansamblu asupra „luptei” în care am intrat. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*
- ❖ **Ordine în universul interior** / Gordon MacDonald / viață creștină. Cartea este o invitație la autoanaliză: Cum este viața noastră interioară? Primul pas pe care sîntem invitați să-l facem este să ne întrebăm ce ne motivează — sîntem oameni mînați de ambițiile personale și de presiunile exterioare, sau oameni chemați de

Hristos? Următoarea întrebare este cum ne folosim timpul — avem prioritățile clare? Le respectăm? Necesitatea de a crește permanent în înțelepciune și cunoaștere este următorul sector abordat. Fără studiul regulat și disciplina de a observa atent lumea din jurul nostru nu vom avea niciodată vigoarea interioară și înțelepciunea necesare pentru o viață eficientă pe termen lung. La fel de importante sînt și ultimele două sectoare ale vieții interioare abordate — tăria spirituală și restaurarea regulată a energiilor interioare, subiecte discutate pe larg în ultimele capitole ale cărții. Cartea se încheie cu un ghid de studiu care permite aprofundarea materialului parcurs. Foarte bine primită de cititori, ea a fost caracterizată drept „una dintre cele mai provocatoare și una dintre cele mai practice și mai utile cărți”; Billy Graham a spus despre ea: „Îmi doresc să o fi citit acum cîțiva ani”.

- ❖ **Practicarea prezenței lui Dumnezeu** / Fratele Laurențiu al Învierii (călugăr carmelit francez din sec. al XVII-lea) / viață creștină. „Exercițiul cel mai sfînt, mai obișnuit și mai necesar în viața spirituală este prezența lui Dumnezeu” spune fratele Laurențiu. Acest călugăr carmelit francez simplu ce a trăit în secolul al XVII-lea, negăsind în cărți ceea ce inima sa îi spunea că trebuie să facă, s-a dedicat rugăciunii și meditației în mijlocul celor mai comune activități ale vieții. Ajuns bucătar la mănăstire, timp de mai mulți ani, deși nu-i plăcea această activitate, s-a hotărît să o facă din toată inima, ca pentru Domnul, conversînd cu El în orice clipă și mulțumindu-l pentru orice lucru. Cu timpul, prezența lui Dumnezeu a devenit tot mai reală, umplîndu-l de o asemenea bucurie încît, spune el, era nevoit să recurgă la gesturi copilărești, ce ar fi părut unui spectator extern o nebulă, ca să domolească această revărsare copleșitoare a Harului. Cartea reprezintă o invitație tulburătoare prin simplitatea și profunzimea ei la o reconsiderare a vieții de credință și a umblării cu Dumnezeu, un îndemn „să privim țintă la Dumnezeu și slava Lui în tot ceea ce facem, spunem și urmărim. Țelul pe care-l urmărim să fie acela de a deveni cei mai desăvîrșiți adoratori ai lui Dumnezeu în viața de aici, așa cum

nădăjduim să fim în întreaga veșnicie". *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

Biografie / misiune

❖ **Născut din nou** / Charles Colson / biografie. Scrisă în stil narativ, cartea prezintă istoria vieții lui Charles Colson, omul de încredere al președintelui Nixon. Însetat după putere, ambițios, bucurându-se de un succes invidiat de colegi, Colson ajunge implicat în scandalul Watergate și este condamnat. În acest timp, prin multe frământări generate de mărturia unui prieten, Colson ajunge să îl cunoască pe Dumnezeu și viața lui se schimbă radical. Leșit din închisoare, va fonda misiunea pentru închisori Prison Fellowship, cunoscută în lumea întreaga și care are o filială cu rezultate remarcabile și în țara noastră. În timpul vizitei făcute în țara noastră, Colson a înmînat un exemplar din carte principalilor lideri politici, reprezentanților Ministerului de Justiție și Interne și celor mai importanți directori de închisori cu care s-a întâlnit. Ea invită la analiza propriilor valori, a prezenței sau absenței credinței în Dumnezeu din viața noastră și a direcției spre care se îndreaptă destinul nostru. Este o lectură plăcută și captivantă, cât și un cadou potrivit pentru oameni pasionați de politică și istorie. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

❖ **Umbra Celui Atotputernic** / E. Elliot / biografie / misiune. Cartea prezintă istoria vieții lui Jim Elliot — un martir al zilelor noastre. Soția lui ni-l zugrăvește ca pe un om obișnuit, care a ascultat chemarea lui Dumnezeu, indiferent de prețul cerut, fiind din acest punct de vedere un model pentru noi toți. Ea nu îl consideră un martir, ci un om care L-a iubit atât de mult pe Dumnezeu, încît a fost gata să jertfească orice de dragul Lui. Cartea încearcă să schițeze și să urmărească influențele care i-au marcat viața, frământările lui înaintea lui Dumnezeu, pregătirea providențială pentru misiunea la care a fost chemat, umblarea cu Dumnezeu și dragostea arzătoare, precum și preocuparea lui pentru cei nemîntuiți. Ni se

prezintă perspectiva părinților și prietenilor lui Jim, a soției sale, cât și punctul lui de vedere, prin numeroase citate din jurnalul său, care permit înțelegerea zbuciumului din sufletul său. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

❖ **Prin porțile splendorii** / E. Elliot / ed.lux / ed.economică / biografie / misiune. Dacă în *Umbra Celui Atotputernic* subiectul a fost istoria vieții lui Jim Elliot, *Prin porțile splendorii* se concentrează asupra celorlalți patru martiri care au murit o dată cu Jim, urmărind chemarea lor de către Dumnezeu, pregătirea pentru misiune și frământările soțiilor lor. Este prezentată, de asemenea, istoria identificării unui mic trib de indieni Auca, primele contacte cu ei, din avion, întocmirea planurilor de aterizare pe teritoriul lor, întâlnirea la sol cu aceștia, urmată de tragica omorîre a celor cinci misionari și căutarea trupurilor lor în junglă. Cartea se încheie cu informații recente despre familiile celor cinci martiri și cu meditațiile autoarei legate de misiunea celor cinci și de semnificația sacrificiilor pe care le facem de dragul lui Dumnezeu și pe baza a ceea ce credem, adînc în noi, că ne cere El să facem. *Disponibilă în ediție de lux cu copertă tare și supracopertă sau în ediție economică cu copertă moale (broșată).*

❖ **Sălbaticii — rudele mele** / E. Elliot / biografie / misiune. Cartea este continuarea istoriei relatate în *Umbra Celui Atotputernic* și *Prin porțile splendorii*; la puțin timp după uciderea soțului ei, Elisabeth Elliot este invitată să locuiască tocmai la tribul care l-a ucis. Cartea este istoria acestui act îndrăzneț. Moartea soțului ei, departe de a i se părea o tragedie lipsită de sens, cum le-a părut multora, a întărit în ea dorința de a duce Evanghelia acestui trib. Așa se face că, împreună cu fetița ei, Valerie, în vîrstă de trei ani, și cu Rachel Saint, sora unuia dintre misionarii uciși, a plecat să trăiască printre acești sălbatici. Iar cartea este mărturia primilor străini care au pătruns pe teritoriul aucaș și au supraviețuit, putînd relata cele văzute. *Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*

- ❖ **Un nor de martori — Zece mari gânditori creștini** / Alister E. McGrath / ed.lux / ed.economică / biografie / teologie. Autorul pleacă de la premisa că „lectura marilor gânditori creștini din trecut este la fel de folositoare ca și studierea Scripturilor în grup”. Aceștia ne pot ajuta să înțelegem lucruri care ni se păreau dificile, pot „aduce o nouă lumină asupra unor pasaje cunoscute din Scripturi... [ne] pot lărgi orizonturile gândirii”. Cartea analizează într-un mod plăcut, dar deosebit de clar, contribuția a zece mari gânditori creștini, începînd cu Atanasie, care la Conciliul de la Niceea în 325 d.Hr. a apărat credința în divinitatea lui Isus Hristos, și pînă la C.S. Lewis, cel mai influent și mai citit gânditor creștin al secolului XX. Fiecare capitol începe cu detaliile biografice care creionează contextul dezbaterii din acea vreme, pentru ca apoi să fie introdus subiectul luat în discuție, prezentat succint și elocvent. Cartea farmecă prin stilul simplu, plăcut, clar și deschide apetitul creștinului obișnuit pentru teologie, arătîndu-i că aceasta „poate fi o ocupație plăcută, poate fi relevantă pentru credința noastră, constituindu-se într-o unealtă utilă pentru întărirea credinței indivizilor și a comunităților”. *Disponibilă în ediție de lux cu copertă tare și supracopertă sau în ediție economică cu copertă moale (broșată).*

Ficțiune creștină

- ❖ **Depart de planeta tăcută** / C.S. Lewis / ficțiune creștină. Este primul volum din cele trei ale *Trilogiei cosmice*; un om rău și un om bun pleacă de pe pămînt pe o altă planetă — Malacandra — unde întîlnesc o civilizație care nu a cunoscut căderea. Cele trei volume ale *Trilogiei cosmice* urmăresc lupta dintre bine și rău, ale cărei începuturi le găsim în acest prim volum, dar al cărei final va fi descris abia în ultimul, *Oribila Putere*. În *Depart de planeta tăcută* sîntem invitați împreună cu doi oameni de pe pămînt — Weston, un om rău, și Ransom [Răscumpărare] un om bun — să vizităm o planetă în care totul este perfect, Malacandra. Implicit, autorul ne invită să ne imaginăm cum ar fi putut arăta lumea noastră dacă nu

s-ar fi produs căderea. Grafica interioară, deosebit de frumoasă, este semnată de Dragoș Pătrașcu. Iubitorii de literatură de calitate vor găsi în această carte deopotrivă o ficțiune fermecătoare și o povestire plină de înțelesuri ascunse ce îndeamnă la reflecție profundă. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

- ❖ **Scrisorile lui Zgîndărilă** / C.S. Lewis / ficțiune creștină. *Scrisorile lui Zgîndărilă* sînt scrisorile pe care un drac bătrîn le scrie unui drac mai tînăr pentru a-l învăța cum să-i înșele pe oameni și să-i cîștige pentru ei. Astfel ne este înfățișată într-un mod deosebit de captivant lupta ce se duce între bine și rău, fiindu-ne prezentate mai multe dintre șiretlicurile Diavolului. C. S. Lewis, cel mai influent și mai citit gânditor creștin al secolului XX, se dovedește încă o dată un foarte bun teolog și apologet, precum și un excelent scriitor. Este lucrarea care l-a consacrat definitiv în mintea cititorilor ca apologet creștin. Ediția românească are o grafică de excepție, semnată de Marcel Chirnoagă. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

Hermeneutică / omiletică / studiu biblic

- ❖ **Biblia ca literatură** / G. Fee & D. Stuart / hermeneutică/ studiu biblic. Discută modul în care trebuie să înțelegem și să interpretăm diferitele genuri literare ale Bibliei, să citim într-un mod inteligent această Carte și să aplicăm corect în viață principiile biblice astăzi. Este un ghid extrem de util pentru deosebirea a ceea ce este relevant și general valabil în Biblie de ceea ce este local și trecător. Cartea se adresează celor ce vor să studieze și să înțeleagă Biblia. *Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*
- ❖ **Arta comunicării adevărului biblic** / H. Robinson / omiletică. Cartea pledează pentru predicarea expozitivă, subliniind importanța ideii centrale, discutînd drumul de la text la predică și necesitatea clarificării scopului urmărit. Sînt prezentate diversele forme pe care le poate îmbrăca predica și criteriile de alegere a

uneia dintre ele, modalitatea de construire a schiței predicii și pregătirea introducerii și încheierii. Abordînd principii de comunicare și oferind exerciții practice, lucrarea de față se adresează nu numai predicatorilor, ci tuturor celor care, într-o formă sau alta, doresc să comunice adevărurile descoperite în Scriptură. Ea este dedicată tuturor celor care slujesc din Cuvînt acum, sau se pregătesc să o facă în viitor. *Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*

- ❖ **Portretul Predicatorului** / John Stott / omiletică. Conturează „portretul predicatorului” prin exegeza atentă a termenilor folosiți de Noul Testament pentru a-l descrie pe predicator, slujba și caracterul acestuia; astfel predicatorul este privit ca un „ispravnic” însărcinat cu gestionarea bunurilor casei, ca un „vestitor” însărcinat să proclame *kerygma* apostolică, ca un „martor” în procesul pe care lumea l-a intentat lui Hristos, ca un „tată” în ce privește afecțiunea și preocuparea pentru cei cărora le vorbește și, în fine, ca un „slujitor” a cărui putere vine de la Dumnezeu. Se adresează predicatorilor, pastorilor, învățătorilor de școală duminicală, studenților la colegii și seminarii biblice, membrilor din biserică dornici să înțeleagă mai bine ce și cum trebuie să fie un predicator și ce să aștepte de la cei care fac această slujbă. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

- ❖ **Diagrame și tabele cronologice ale V. Testament** / John Walton / referință. Vechiul Testament reprezintă o provocare serioasă și nu tocmai facilă pentru oricine și-a propus să studieze Biblia. În această carte autorul reușește să adune într-un format accesibil, bine structurat sub forma unor tabele și diagrame, o cantitate impresionantă de informații referitoare la contextul Vechiului Testament, să aranjeze și să organizeze anumite porțiuni narative mai dificile, să adună laolaltă subiecte din diferite părți ale sale pentru a facilita comparațiile și găsirea locurilor unde sînt discutate, și să prezinte comparativ diferitele teorii din unele domenii

importante. *Disponibilă în ediție cu copertă moale, legată cu spirală de plastic.*

- ❖ **Cercetați Scripturile. Ghid de interpretare a Bibliei** / Walter A. Henrichsen / studiu biblic. Autorul pleacă de la cîteva întrebări esențiale pentru oricine vrea să studieze Cuvîntul lui Dumnezeu: Cum putem înțelege mai bine ce are să ne spună Biblia? O putem deschide la întâmplare să citim un pasaj din ea pentru a descoperi voia lui Dumnezeu pentru noi, astăzi? Dar nici unul dintre noi nu citește în acest fel vreo altă carte. Iar Biblia este o carte — deosebită de toate celelalte, dar totuși o carte. Cum trebuie ea citită atunci? Cum trebuie înțeleasă? Poate fi ea studiată și de noi, oamenii obișnuiți, care nu avem o pregătire teologică? Dacă da, cum anume? Conținînd numeroase diagrame, ilustrații, schițe și scheme, cartea se adresează tuturor celor care doresc să înțeleagă mai bine Scriptura și consideră că citirea ei la întâmplare nu îi satisface. Ea își propune să-i ajute să devină eficienți în studierea, înțelegerea și aplicarea adevărurilor biblice, prin prezentarea unor principii și a unor metode accesibile oricui.

Comentarii biblice expositive

- ❖ **Romani** — Vestea bună a lui Dumnezeu pentru întreaga lume / John Stott / comentariu expozitiv. *Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*
- ❖ **Galateni** — O singura cale / John Stott / comentariu expozitiv. *Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*
- ❖ **2 Timotei** — Păstrează Evanghelia / John Stott / comentariu expozitiv. *Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*
- ❖ Alte comentarii din aceeași serie, tot de John Stott, în curs de apariție: **Matei 5-7 (Predica de pe Munte)**, **1,2 Tesaloniceni**, **1 Timotei**, **Faptele Apostolilor**, **Efesenii**.

Teologie

- ❖ **Martin Luther, Scrieri vol.1** / teologie / istoria bisericii. Editura LOGOS își propune prin acest prim volum din Colecția Reforma să ofere cititorilor din România posibilitatea de a lectura, în limba lor, scrierile esențiale ale lui Martin Luther care au stat la baza Reformei. De aceea, prezentul volum cuprinde patru lucrări fundamentale pentru direcția gândirii reformatorului german: *Cele 95 de teze*, publicate în 1517, și trei scrieri din tumultosul an 1520: *Despre libertatea creștinului* (*Scrisoare deschisă Papei Leon al X-lea*), *Despre robia babiloniană a bisericii* și *Către nobilimea germană*. *Cele 95 de teze* afișate de Luther la 31 octombrie 1517 pe ușa bisericii Castelului din Wittenberg reprezintă protestul tânărului teolog față de sistemul indulgențelor care îmbrăcase forme aberante prin activitatea călugărului dominican Johannes Tetzel. Scrise dintr-o motivație pastorală și teologică, cu speranța că vor constitui o bază pentru dezbateri teologice, tezele au fost traduse imediat din latină în limba germană și răspândite, în câteva săptămîni, în toată Germania. "A fost începutul Reformei, al acelei mișcări care a schimbat lumea." În *Scrisoarea deschisă Papei Leon al X-lea*, Luther mai speră încă într-o conciliere cu instituția papală, explicîndu-și poziția și demascînd atacurile necinstite ale dușmanilor săi. Luther mai credea încă în buna-credință a papei, la acea dată. El anexează la scrisoare o lucrare scrisă în acea vreme, *Despre libertatea creștinului*, pe care o descrie ca fiind "doar o cârtică, după cum arată și forma ei, dar, totuși, în ea se cuprinde suma unei vieți creștinești dacă-i pătrunzi sensul". În ea, Luther rezumă superb condiția creștinului - "creștinul este liber și domn peste toate, nefiind nicicînd un supus. Creștinul este slugă a tuturor lucrurilor, fiind supus oricui". Libertatea se bazează doar pe credință, pe relația vie cu Hristos, pe care Luther o descrie într-un mod impresionant. Slujirea se bazează la rîndul ei pe dragoste, care vine din credință. El explică în continuare ce înseamnă justificarea prin credință și implicațiile ei pentru viața creștinilor, punînd astfel bazele unei etici protestante. Reformatorul se opune

cu fermitate argumentului că, dacă mîntuirea se putea obține doar prin credința în Dumnezeu, atunci nu ar conta, de fapt, modul de viață al credinciosului. Pentru a clarifica o dată pentru totdeauna acest argument greșit, Luther a dezvoltat învățătura sa despre faptele bune. Chiar dacă limbajul și imaginile folosite de Luther provin din spiritualitatea mistică, această lucrare reprezintă, fără îndoială, "un document unic al gândirii creștine în general și al spiritualității protestante în special". Dintre cele trei mari lucrări ale anului 1520, *Despre robia babiloniană* este cea mai reprezentativă din punct de vedere teologic. Dacă în *Către nobilimea germană*, Luther cere reforma societății și a bisericii din exterior, acum se dedică schimbărilor din interior, a teologiei, în special a învățăturii despre sacramente. Luther face o comparație între captivitatea poporului evreu în Babilon și robia creștinătății sub practica sacramentelor catolice, care erau create de oameni și n-aveau nici un temei în Sfînta Scriptură. În lucrarea aceasta, Luther atacă mai direct bazele Bisericii Catolice medievale decît în *Către nobilimea germană*. Este evident că Luther nu s-a oprit doar la constatarea abuzurilor din Biserica Catolică medievală, ci a trecut la o confruntare directă cu teologia și practica ei. Pe planul teologiei protestante, acest document este esențial pentru înțelegerea sacramentelor și a rolului lor în obținerea mîntuirii. *Către nobilimea germană* a fost prima lucrare care conține îndemnuri concrete referitoare la reforma bisericii, a universităților, precum și a vieții sociale și politice. Importanța lucrării constă mai puțin în descrierea acestor reforme, și mai mult în justificarea lor teologică. La baza acestui pamflet se află doctrina revoluționară despre "preoția tuturor credincioșilor". Astfel, Luther a răsturnat relația tradițională dintre stat și biserică, prin care bisericii îi revenea puterea absolută. Timp de secole, papalitatea a considerat că toate autoritățile lumesti de la împărat în jos se aflau sub controlul absolut al bisericii și că intervenția bisericii în problemele seculare era absolut justificată, statului și reprezentanților lui nefiindu-le însă permis să se amestece în problemele bisericii. Luther a respins categoric

supremația bisericii asupra statului, chemându-i pe reprezentanții statului să-și asume răspunderea pentru reforma bisericii din regiunile lor. Papalitatea a refuzat categoric să corecteze abuzurile din biserică și să inițieze un program de reformă. Ca urmare, Luther a formulat teza sa centrală conform căreia aceasta trebuia să fie obligația statului, care, la rîndul său, a primit-o ca putere de la Dumnezeu. Cum spune istoricul Keith Randell, "e clar că el abandonase orice speranță de a reforma biserica din interior. Era necesar să fie impusă o schimbare din exterior. Această idee, mai mult decît oricare alta, a marcat sfîrșitul conceptului medieval de creștinătate și intrarea în epoca modernă." Volumul mai cuprinde o scurtă biografie a lui Martin Luther scrisă de prof. dr. Petru Forna, un tabel cronologic al principalelor evenimente din acea perioadă, o prezentare a cauzelor Reformei și rolului jucat de Luther, cît și o introducere pentru fiecare dintre cele patru lucrări incluse, în care este schițat contextul istorico-cultural și semnificația teologică ori istorică din perspectiva protestantismului, toate de preot dr. Daniel Zikeli.

- ❖ **Catehismul mic, cu scurte explicații** / Martin Luther (1483-1546) / teologie. Această carte a lui Martin Luther sintetizează într-un mod strălucit, și totuși extrem de simplu și accesibil, învățăturile care au stat la baza Reformei. Catehismul este construit în jurul a patru elemente de bază, prezentate de două ori, cu niveluri de detaliere diferite: Cele Zece Porunci, Mărturisirea de credință, Rugăciunea „Tatăl nostru” și Sacramentele (Botezul și Cina Domnului). În prima parte după fiecare enunț, urmează o întrebare esențială: „Ce însemnează lucrul acesta?”, precum și răspunsul la ea. În partea a doua, cele patru elemente fundamentale sînt reluate și detaliate, adăugîndu-se scurte explicații pertinente și texte biblice aferente. Lucrarea se încheie cu o secțiune scurtă de rugăciuni-model, pentru dimineața, seara, la masă, după masă și de mărturisire a păcatelor. Ea are meritul de a prezenta concepte profunde într-un mod surprinzător de simplu și clar, în limbajul omului obișnuit, într-o formulă ușor nu numai de înțeles, dar și de memorat. Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare.

- ❖ **Să-L cunoaștem pe Dumnezeu** / J.I.Packer / teologie. Dr. Packer discută importanța și privilegiul cunoașterii lui Dumnezeu, natura și atributele Lui, relația dintre mîntuirea noastră prin Hristos și caracterul lui Dumnezeu. Billy Graham spunea despre autor: „Dr. Packer are capacitatea rară de a trata într-un mod practic și foarte accesibil adevăruri spirituale profunde”. Reeditată de nenumărate ori în ultimii 30 de ani, cartea s-a vîndut în peste douăzeci de milioane de exemplare în întreaga lume, ajutîndu-i pe credincioșii din orice confesiune să redescopere măreția, gloria și bucuria de a fi creștin. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*
- ❖ **Suveranitatea lui Dumnezeu** / Arthur Pink / teologie. Autorul pleacă de la convingerea că „în vremuri ca acestea de degenerare, în care ne este dat să trăim, cînd pretutindeni este preamărit omul iar supraomul a devenit un cuvînt obișnuit, există necesitatea acută de a accentua realitatea glorioasă a supremației lui Dumnezeu — și aceasta cu atît mai mult cu cît ea este tăgăduită în mod deosebit”. De aceea, după ce o definește, el ia pe rînd în discuție legătura dintre suveranitatea lui Dumnezeu și: (a) creație, (b) stăpînirea Lui asupra lumii, (c) mîntuirea oamenilor, (d) voința omului și (e) rugăciunea credinciosului. Cartea se încheie cu discutarea atitudinii potrivite față de suveranitatea lui Dumnezeu și valoarea acestei doctrine pentru viața de credință. Cartea ne convinge că „această doctrină [...] este glorioasă și ziditoare, și cunoașterea ei așa cum se cuvine nu va face decît să ne ajute să exclamăm împreună cu Moise: «Cine este ca Tine între dumnezei, Doamne? Cine este ca Tine, minunat în sfințenie, bogat în fapte de laudă și făcător de minuni?»”. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

Referință

- ❖ **Enciclopedia Bibliei** / ***** / referință. Lucrarea urmărește să pună la dispoziția cititorului, într-un limbaj accesibil și direct, atît o imagine clară a principalelor momente și personaje ale Bibliei, cît și

— de la vegetație și climă pînă la arhitectură și îmbrăcăminte — al oamenilor Bibliei. Lucrarea are meritul de a combina minuțiozitatea cercetării textelor sacre cu rezultatele ultimelor cercetări arheologice, oferind o imagine a întregului, eliberată de speciozitatea studiilor științifice. Cele 500 de fotografii și ilustrații ale cărții au menirea de a adăuga o dimensiune vizuală cu scopul mărturisit de a trezi la viață o lume care, deși de mult apusă, este și va fi întotdeauna o inimaginabilă sursă de învățăminte. *Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă, interior în 4 culori pe hîrtie cretată.*

- ❖ ***The New International Dictionary of the Bible*** (în lb. engleză, Zondervan) / J.D.Douglas & M.Tenney / referință. Timp de aproape un sfert de secol binecunoscutul Zondervan Pictorial Bible Dictionary a constituit o unealtă indispensabilă pentru cei care s-au angajat în studierea Scripturii, devenind cel mai bine vîndut dicționar din întreaga lume. El a fost în întregime revizuit și înnoit — atît de minuțios încît merită un alt nume: *The New International Dictionary of the Bible*. Cunoscătorii limbii engleze interesați de o mai bună înțelegere a Bibliei și a lumii ei vor găsi în el o unealtă de nădejde. *Disponibilă în ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*
- ❖ ***The Message of the Bible*** (în lb. engleză) / George Carey, ed. / referință. O carte de referință în limba engleză, cu interior în 4 culori, hîrtie cretată, care conține nenumărate informații despre nașterea Bibliei și mesajul său. *Disponibilă în ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*

Familie / căsătorie

- ❖ ***Taina căsătoriei*** / Mike Mason / ed.lux / ed.economică / familie. *Taina căsătoriei* nu este o carte despre „cum să faci”, ci o carte despre „cum se face că...”. Ea nu își propune să prezinte acțiuni

fermecătoare asupra misterului legăturii care se creează între un bărbat și o femeie uniți prin jurămintele pe care și le fac unul celuilalt. Autorul ne invită mai întîi să medităm la alteritatea celor doi, apoi la taina dragostei care reușește să atragă și să țină laolaltă două ființe atît de diferite, la miracolul intimității, la importanța crucială în timp a jurămintelor făcute înaintea lui Dumnezeu, la frumusețea relației sexuale, la provocarea pe care o ridică supunerea reciprocă și la invitația de a celebra zilnic ființa iubită. Profunzimea acestor meditații, realismul observațiilor sale, caracterul autentic biblic al discursului, raportarea permanentă și pertinentă a relației umane la relația cu Creatorul marchează fiecare pagină din carte, fermecînd cititorul și invitîndu-l să vadă lucruri pe care are tendința de a le trece cu vederea, să acorde importanță unor aspecte care de regulă sînt neglijate și să se minuneze de „taina” căsătoriei cu bucuria celui căruia i s-a oferit o comoară inestimabilă. *Disponibilă în ediție de lux cu copertă tare și supracopertă sau în ediție economică cu copertă moale (broșată).*

- ❖ ***Școala dragostei sau esența căsătoriei*** / Julius Fritze / familie. Dr. Julius Fritze abordează mai întîi problema dragostei. Ce este adevărata dragoste? Care este diferența dintre a fi îndrăgostit și a iubi cu adevărat? Cu o luciditate și un pragmatism remarcabile, sînt discutate apoi principalele domenii în care trebuie să există compatibilitate între parteneri. Autorul oferă posibilitatea evaluării diferențelor existente, structurîndu-le pe cîteva domenii și ierarhizîndu-le ca pondere și importanță pentru ca orice cuplu prezumtiv să poată evalua atît riscul pe care și-l asumă, cît și dificultățile cu care se va confrunta în viitor. Un capitol special este dedicat relațiilor sexuale și problemei împlinirii partenerului. Un alt capitol prin care această carte iese în evidență este cel al deosebirilor dintre sexe. Cunoașterea acestor deosebiri normale și naturale poate contribui la evitarea multor tensiuni inutile ce apar din așteptări nerealiste și interpretări eronate ale acțiunilor celuilalt. Dr. Fritze mai discută și problema comunicării dintre cei doi și chestiunea spinoasă a relațiilor cu rudele celuilalt, care pot fi o

— de la vegetație și climă pînă la arhitectură și îmbrăcăminte — al oamenilor Bibliei. Lucrarea are meritul de a combina minuțiozitatea cercetării textelor sacre cu rezultatele ultimelor cercetări arheologice, oferind o imagine a întregului, eliberată de speciozitatea studiilor științifice. Cele 500 de fotografii și ilustrații ale cărții au menirea de a adăuga o dimensiune vizuală cu scopul mărturisit de a trezi la viață o lume care, deși de mult apusă, este și va fi întotdeauna o inimaginabilă sursă de învățăminte. *Disponibilă într-o ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă, interior în 4 culori pe hîrtie cretată.*

❖ ***The New International Dictionary of the Bible*** (în lb. engleză, Zondervan) / J.D.Douglas & M.Tenney / referință. Timp de aproape un sfert de secol binecunoscutul Zondervan Pictorial Bible Dictionary a constituit o unealtă indispensabilă pentru cei care s-au angajat în studierea Scripturii, devenind cel mai bine vîndut dicționar din întreaga lume. El a fost în întregime revizuit și înnoit — atît de minuțios încît merită un alt nume: *The New International Dictionary of the Bible*. Cunoscătorii limbii engleze interesați de o mai bună înțelegere a Bibliei și a lumii ei vor găsi în el o unealtă de nădejde. *Disponibilă în ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*

❖ ***The Message of the Bible*** (în lb. engleză) / George Carey, ed. / referință. O carte de referință în limba engleză, cu interior în 4 culori, hîrtie cretată, care conține nenumărate informații despre nașterea Biblei și mesajul său. *Disponibilă în ediție elegantă, cu copertă tare și supracopertă.*

Familie / căsătorie

❖ ***Taina căsătoriei*** / Mike Mason / ed.lux / ed.economică / familie. *Taina căsătoriei* nu este o carte despre „cum să faci”, ci o carte despre „cum se face că...”. Ea nu își propune să prezinte acțiuni

fermecătoare asupra misterului legăturii care se creează între un bărbat și o femeie uniți prin jurămintele pe care și le fac unul celuilalt. Autorul ne invită mai întîi să medităm la alteritatea celor doi, apoi la taina dragostei care reușește să atragă și să țină laolaltă două ființe atît de diferite, la miracolul intimității, la importanța crucială în timp a jurămintelor făcute înaintea lui Dumnezeu, la frumusețea relației sexuale, la provocarea pe care o ridică supunerea reciprocă și la invitația de a celebra zilnic ființa iubită. Profunzimea acestor meditații, realismul observațiilor sale, caracterul autentic biblic al discursului, raportarea permanentă și pertinentă a relației umane la relația cu Creatorul marchează fiecare pagină din carte, fermecînd cititorul și invitîndu-l să vadă lucruri pe care are tendința de a le trece cu vederea, să acorde importanță unor aspecte care de regulă sînt neglijate și să se minuneze de „taina” căsătoriei cu bucuria celui căruia i s-a oferit o comoară inestimabilă. *Disponibilă în ediție de lux cu copertă tare și supracopertă sau în ediție economică cu copertă moale (broșată).*

❖ ***Scoala dragostei sau esența căsătoriei*** / Julius Fritze / familie. Dr. Julius Fritze abordează mai întîi problema dragostei. Ce este adevărata dragoste? Care este diferența dintre a fi îndrăgostit și a iubi cu adevărat? Cu o luciditate și un pragmatism remarcabile, sînt discutate apoi principalele domenii în care trebuie să există compatibilitate între parteneri. Autorul oferă posibilitatea evaluării diferențelor existente, structurîndu-le pe cîteva domenii și ierarhizîndu-le ca pondere și importanță pentru ca orice cuplu prezumtiv să poată evalua atît riscul pe care și-l asumă, cît și dificultățile cu care se va confrunta în viitor. Un capitol special este dedicat relațiilor sexuale și problemei împlinirii partenerului. Un alt capitol prin care această carte iese în evidență este cel al deosebirilor dintre sexe. Cunoașterea acestor deosebiri normale și naturale poate contribui la evitarea multor tensiuni inutile ce apar din așteptări nerealiste și interpretări eronate ale acțiunilor celuilalt. Dr. Fritze mai discută și problema comunicării dintre cei doi și *chestiunea spinoasă a relațiilor cu rudele celuilalt care pot fi o*

sursă semnificativă de probleme în viața unui cuplu. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

- ❖ **M-am căsătorit cu tine** / W.Trobisch / familie. Walter Trobisch abordează conceptele fundamentale care stau la baza căsătoriei creștine, perspectiva biblică asupra acesteia, problema prieteniei cu o persoană de sex opus și a curțării, limitele intimității înainte de căsătoriei, problema compatibilității partenerilor și a relațiilor sexuale înainte de căsătorie. Folosind ca pretext o vizită misionară în Africa, la invitația unei biserici de acolo, și peripețiile din perioada acestei vizite, cât și întrebările și situațiile cu care s-a confruntat, autorul discută într-un mod atractiv, intens personal, problematica specifică pregătirii pentru căsătorie, cât și înțelegerea acesteia dintr-o perspectivă biblică. Sînt discutate pe rînd problema curțării, a alegerii partenerului potrivit, a cunoașterii voii lui Dumnezeu și a distingerii călăuzirii divine în alegerea viitorului tovarăș de viață, a limitelor în relația fizică înainte de căsătorie, a construirii unei temelii solide din punct de vedere spiritual și afectiv pentru mariaj, a moralității relațiilor sexuale înainte de căsătorie, a acceptării unui partener cu un trecut mînjit de păcat, a modului corect de rezolvare a conflictelor inerente. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

- ❖ **Bucuria de a fi femeie** / Ingrid Trobisch / familie. Cartea lui Ingrid Trobisch prezintă „un tablou sinoptic al celor mai importante laturi și experiențe din viața unei femei căsătorite: împlinirea sexuală, fertilitatea, perioada de graviditate, nașterea, alăptarea și îngrijirea copilului mic și, în fine, menopauza și maturitatea”. Autoarea discută diversele domenii ale experienței unei femei ca un tot unitar, în care diversele aspecte se întrepătrund și se influențează reciproc. Punctul de plecare îl reprezintă, în viziunea ei, acceptarea de sine, acceptarea frumuseții de a fi femeie, acceptarea propriului corp. Sînt discutate apoi principalele experiențe de ordin fizic trăite de o femeie: (1) plăcerea soției în actul sexual; (2) trăirea în armonie cu ciclul fertilității; (3) perioada minunată a așteptării unui

copil; (4) nașterea — o experiență. Prin lectura cărții, sîntem invitați să vedem în feminitate un dar prețios de la Dumnezeu, să înțelegem mecanismele biologice specifice femeii și diferitele etape din viața acesteia, pentru a ne adapta la ele, cu **bucurie**. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

Creșterea copiilor

- ❖ **Adolescentul — copilul meu** / Ross Campbell / creșterea copiilor. Orice părinte care are copii mai mari știe că adolescența este o perioadă dificilă și pentru copii, și pentru părinți, care reclamă o atenție și dăruire deosebită. În plus, este o perioadă în care ceea ce se întîmplă în viața copilului are un impact deosebit asupra viitorului său, fiind comparabilă ca importanță cu primii ani din viață. De aceea dr. Ross Campbell, medic psihiatru creștin, profesor universitar de pediatrie și psihiatrie, consilier și specialist în probleme de educație, discută modul în care părinții trebuie să-și înțeleagă copiii aflați la vîrsta adolescenței, să le arate dragoste și să rezolve conflictele specifice acestei perioade. Este o carte excepțională, lucru dovedit de faptul că a fost best-seller în mai multe țări din lume. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*
- ❖ **Mînia îți distruge copiii** / Ross Campbell / ed.lux / ed.economică / creșterea copiilor. În această carte dr. Campbell discută în detaliu despre forța distructivă a mîniei și impactul acesteia asupra copiilor noștri. Cumulînd experiența de viață și profesională a dr. Campbell, cartea invită părinții pe de o parte să nu-și întărească copiii la mînie, pe de altă parte să își ajute copiii să învețe să stăpînească forța distructivă a mîniei și să învețe să își exprime nemulțumirea și frustrarea pe căi nedistructive. *Disponibilă în ediție de lux cu copertă tare și supracopertă sau în ediție economică cu copertă moale (broșată).*
- ❖ **Cele 5 limbaje ale dragostei — la vîrsta copilăriei** / dr. Ross Campbell & dr. Gary Chapman / ed.lux / ed.economică / creșterea

sursă semnificativă de probleme în viața unui cuplu. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

- ❖ **M-am căsătorit cu tine** / W.Trobisch / familie. Walter Trobisch abordează conceptele fundamentale care stau la baza căsătoriei creștine, perspectiva biblică asupra acesteia, problema prieteniei cu o persoană de sex opus și a curțării, limitele intimității înainte de căsătoriei, problema compatibilității partenerilor și a relațiilor sexuale înainte de căsătorie. Folosind ca pretext o vizită misionară în Africa, la invitația unei biserici de acolo, și peripețiile din perioada acestei vizite, cât și întrebările și situațiile cu care s-a confruntat, autorul discută într-un mod atractiv, intens personal, problematica specifică pregătirii pentru căsătorie, cât și înțelegerea acesteia dintr-o perspectivă biblică. Sînt discutate pe rînd problema curțării, a alegerii partenerului potrivit, a cunoașterii voii lui Dumnezeu și a distingerii călăuzirii divine în alegerea viitorului tovarăș de viață, a limitelor în relația fizică înainte de căsătorie, a construirii unei temelii solide din punct de vedere spiritual și afectiv pentru mariaj, a moralității relațiilor sexuale înainte de căsătorie, a acceptării unui partener cu un trecut mînjit de păcat, a modului corect de rezolvare a conflictelor inerente. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

- ❖ **Bucuria de a fi femeie** / Ingrid Trobisch / familie. Cartea lui Ingrid Trobisch prezintă „un tablou sinoptic al celor mai importante laturi și experiențe din viața unei femei căsătorite: împlinirea sexuală, fertilitatea, perioada de graviditate, nașterea, alăptarea și îngrijirea copilului mic și, în fine, menopauza și maturitatea”. Autoarea discută diversele domenii ale experienței unei femei ca un tot unitar, în care diversele aspecte se întrepătrund și se influențează reciproc. Punctul de plecare îl reprezintă, în viziunea ei, acceptarea de sine, acceptarea frumuseții de a fi femeie, acceptarea propriului corp. Sînt discutate apoi principalele experiențe de ordin fizic trăite de o femeie: (1) plăcerea soției în actul sexual; (2) trăirea în armonie cu ciclul fertilității; (3) perioada minunată a așteptării unui

copil; (4) nașterea — o experiență. Prin lectura cărții, sîntem invitați să vedem în feminitate un dar prețios de la Dumnezeu, să înțelegem mecanismele biologice specifice femeii și diferitele etape din viața acesteia, pentru a ne adapta la ele, cu bucurie. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

Creșterea copiilor

- ❖ **Adolescentul — copilul meu** / Ross Campbell / creșterea copiilor. Orice părinte care are copii mai mari știe că adolescența este o perioadă dificilă și pentru copii, și pentru părinți, care reclamă o atenție și dăruire deosebită. În plus, este o perioadă în care ceea ce se întîmplă în viața copilului are un impact deosebit asupra viitorului său, fiind comparabilă ca importanță cu primii ani din viață. De aceea dr. Ross Campbell, medic psihiatru creștin, profesor universitar de pediatrie și psihiatrie, consilier și specialist în probleme de educație, discută modul în care părinții trebuie să-și înțeleagă copiii aflați la vîrsta adolescenței, să le arate dragoste și să rezolve conflictele specifice acestei perioade. Este o carte excepțională, lucru dovedit de faptul că a fost best-seller în mai multe țări din lume. *Disponibilă în ediție cu copertă moale (broșată).*

- ❖ **Mînia îți distruge copiii** / Ross Campbell / ed.lux / ed.economică / creșterea copiilor. În această carte dr. Campbell discută în detaliu despre forța distructivă a mîniei și impactul acesteia asupra copiilor noștri. Cumulînd experiența de viață și profesională a dr. Campbell, cartea invită părinții pe de o parte să nu-și întărească copiii la mînie, pe de altă parte să își ajute copiii să învețe să stăpînească forța distructivă a mîniei și să învețe să își exprime nemulțumirea și frustrarea pe căi nedistructive. *Disponibilă în ediție de lux cu copertă tare și supracopertă sau în ediție economică cu copertă moale (broșată).*

- ❖ **Cele 5 limbaje ale dragostei — la vîrsta copilăriei** / dr. Ross Campbell & dr. Gary Chapman / ed.lux / ed.economică / creșterea

copiilor. Dragostea este un element esențial pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor noștri — cel puțin la fel de important ca hrana și îmbrăcăminte. Dar deși ne iubim copiii, îi auzim constant întrebându-ne dacă mai ținem la ei sau nu, sau chiar plângându-se că nu sînt iubiți suficient. Autorii acestei cărți ne sugerează că există în cazul fiecărui om, și deci al fiecărui copil, un „limbaj” preferat în care dorește să i se comunice că este iubit. Există cinci „limbaje” fundamentale de comunicare a dragostei între oameni: atingerea fizică, cuvintele de apreciere, timpul rezervat persoanei importante, cadourile și slujirea celuilalt. Autorii discută pe rînd fiecare limbaj, explicîndu-l și oferind numeroase ilustrații captivante, care ajută cititorul să se identifice cu chestiunile discutate. Sînt prezentate apoi metode de identificare a limbajului preferat de fiecare copil, cît și relația dintre acest limbaj și disciplinarea copilului. Este subliniată importanța folosirii „limbajului corect” între cei doi părinți, dar nu sînt uitate nici problemele specifice familiilor cu un singur părinte. De asemenea, un capitol este dedicat raportului dintre mînie și dragoste, în relațiile cu cei apropiați, și reacțiilor pasiv-agresive. Ilustrațiile sînt foarte convingătoare, iar succesul imens de care s-a bucurat împreună cu celelalte cărți din această serie demonstrează o eficacitate impresionantă. *Disponibilă în ediție de lux cu copertă tare și supracopertă sau în ediție economică cu copertă moale (broșată).*

- ❖ **Cele 5 limbaje ale dragostei — la vîrsta adolescenței** / Dr. Gary Chapman, Ph.D. / ed.lux / ed.economică / creșterea copiilor. Adolescența este o perioadă critică, în care multe răni și traume din copilărie pot fi vindecate sau, dimpotrivă, agravate. Esențială este dragostea pe care adolescentul are nevoie să o găsească în familia lui, la părinți. În ciuda globalizării, a influenței media, a presiunilor uriașe de grup, a influenței prietenilor, toate studiile indică preponderența influenței familiei, a părinților, la această vîrstă. Cu o condiție: între adolescent și părinți să existe o puternică legătură de dragoste. Dar, deși aproape toți părinții își iubesc sincer și foarte mult adolescenții, majoritatea acestora se simt nesiguri de

dragostea părintească sau se plîng că este insuficientă. De vină totuși, în general, nu este absența sau puținătatea acestei dragoste, ci deficiențele apărute în comunicarea ei. Există cinci „limbaje” fundamentale de comunicare a dragostei între oameni: atingerea fizică, cuvintele de apreciere, timpul rezervat persoanei importante, cadourile și slujirea celuilalt. Nici adolescenții nu fac excepție de la această regulă. Avînd în vedere dificultățile inerente vîrstei, este cu atît mai important ca părinții să identifice limbajul preferat de adolescentul lor și să-l asigure astfel, „pe limba lui”, că este iubit. Dr. Chapman discută pe rînd fiecare limbaj, explicîndu-l și oferind numeroase exemple captivante, cu adolescenți și părinți reali, care ajută cititorul să înțeleagă chestiunile discutate. Sînt prezentate apoi metode de identificare a limbajului preferat de fiecare adolescent. Autorul mai discută spinoasa problemă a mîniei, cu aspectele specifice acestei vîrste, cît și cea a independenței și responsabilității. De asemenea, un capitol întreg este consacrat modului în care ar trebui să reacționeze părinții cînd adolescentul lor eșuează lamentabil și un altul provocărilor specifice părintelui care își crește singur copilul. Cartea s-a bucurat de un succes deosebit în Statele Unite și a primit Medalia de Aur la secțiunea Familie și Creșterea copiilor în 2001 din partea Asociației Editorilor Evanghelici din SUA. Ea face parte din seria *Cele cinci limbaje ale dragostei*.

- ❖ **Copilul meu — iubit cu adevărat** / Dr. Ross Campbell, MD / ed.lux / ed.economică / creșterea copiilor. Cartea se adresează părinților ai căror copii nu ajuns încă la vîrsta adolescenței. Ea pleacă de la analizarea nevoilor copiilor și găsirea celor mai bune modalități de împlinire a lor. Autorul identifică mai întîi problema cu care se confruntă cei mai mulți părinți: deși există o multitudine de cărți bune despre creșterea copiilor, majoritatea abordează doar anumite aspecte ale problemei, fără a-i oferi părintelui o perspectivă de ansamblu și echilibrată, fără a-l ajuta să înțeleagă ce principiu trebuie folosit cînd anume și în ce împrejurări. De aceea dr. Ross Campbell abordează creșterea copilului în general,

oferind informațiile necesare părintelui pentru a acționa corect în fiecare situație. Mai întâi este discutată importanța relativă a educației și a caracteristicilor temperamentale înnăscute. Este prezentat apoi cadrul propice dezvoltării sănătoase a copilului — un climat autentic de iubire între soț și soție — și este descrisă temelia corectei educări a unui copil, dragostea necondiționată. Această dragoste nu este suficient să existe, ea trebuie comunicată copilului într-un mod în care el să o înțeleagă și să o perceapă ca atare: prin contact vizual, prin contact fizic și prin acordarea atenției. Se ridică astfel spinoasa problemă a dragostei nepotrivite, sub diversele ei forme: posesivitatea, caracterul seducător, substituția și inversarea rolurilor. Nu este neglijată nici problema abuzului sexual. Un capitol special este consacrat miniei copilului, formelor de manifestare a acesteia și reacțiilor adecvate din partea părinților. Abia după ce aceste aspecte au fost clarificate, este luată în discuție problema disciplinării copilului, la care se mărginesc majoritatea lucrărilor pe această temă. Ce este disciplinarea — pedepsire sau educare? Cum se face o disciplinare iubitoare? Ce forme de disciplinare avem la îndemână? Cum putem folosi cererile, ordinele, răsplățile și pedepsele în procesul de disciplinare? Care este locul și rolul pedepsei corporale și al tehnicilor de modificare a comportamentului? Cartea se încheie discutând cazurile speciale ale copiilor cu probleme deosebite: deficiențe în învățare, boli cronice, handicapuri. Nu în ultimul rând, este discutată importanța esențială a formării spirituale a copilului, formele pe care le poate îmbrăca ea și legătura dintre dragostea arătată copilului și receptivitatea sa la îndrumarea spirituală.

- ❖ **Păzeșteți copiii! de satanism! de new age! de ocultism!** / Neil Anderson & Steve Russo / ed.lux / creșterea copiilor. Autorii pleacă de la un fapt care, deși adesea ignorat, este de necontestat: în lumea în care cresc copiii noștri se duce o bătălie acerbă pentru mintea lor — o bătălie pe care părinții trebuie neapărat să o câștige. De la influența New Age asupra sistemului educațional și pînă la

creșterea alarmantă a satanismului, „întunericul” încearcă să pătrundă în mintea copiilor pe toate căile: prin sistemul educațional, prin jocuri de grup ori pe computer, prin desene animate și filme, prin cărți și reviste, prin muzică ori droguri. Satana urmărește să distrugă Biserica atacând punctul cel mai vulnerabil: familia. Dar în fața acestui atac, un creștin nu poate nici fugi, cuprins de teamă, nici îngropa capul în nisip, indiferent. Victoria câștigată de Hristos prin moartea și învierea Sa este reală și poate fi trăită și de copii. Dacă devenim conștienți de natura spirituală a lumii în care trăim și de pericolele care ne pîndesc copiii, dacă înțelegem libertatea pe care ne-o dă Hristos și cum putem ajunge să o trăim și dacă ne pasă suficient de soarta copiilor noștri ca să facem ceva, atunci trebuie să știm că există soluții practice, de la educația în familie pînă la rolul pe care îl putem juca în viața lor spirituală, în cunoașterea lui Dumnezeu și a mântuirii lui Hristos. Așa cum spunea Josh McDowell, este o carte „de o importanță crucială pentru fiecare părinte care dorește să își protejeze copiii de amăgirile Celui Rău și să îi pregătească să le poată face față”. Este o carte care „simultan te va pune pe gânduri și te va încuraja deoarece, mai mult ca oricînd, provocare care îți să înainte este SĂ FII VIGILENT!”.

Un sistem atractiv de reduceri:

- ❖ pentru două cărți comandate — reducere 10%
- ❖ pentru trei sau mai multe cărți comandate — reducere 15%

Existăm să vă servim !

Noi, cei aflați în slujba dumneavoastră la Editura LOGOS, credem că toți clienții noștri merită produse de cea mai bună calitate și o servire ireproșabilă.

De aceea **garantăm calitatea** oricărui titlu publicat și distribuit de noi. Dacă aveți vreo nemulțumire, **de orice fel**, returnați-ne cartea comandată și vă vom returna prompt banii sau vă vom oferi alt titlu, la alegerea dumneavoastră.

În plus, promitem că nu vă vom deranja cu nici un fel de întrebări!

Editura LOGOS

CP. 714 OP.5 Cluj Napoca 3400 România

Telverde: 0800.800.016

tel. 0264-42.00.25 / fax: 0264-42.01.04

Internet: www.logos.ro / logos@logos.ro